HỌ ĐÃ NGHĨ NHƯ THẾ

Tuyển tập các bài viết những đệ tử phương Tây của Ngài Ajahn Chah

Dịch giả: Giác Nguyên

MỤC LỤC

Trung Tâm Hộ Tông - Họ đã nghĩ như thế

Lời Giới Thiệu

Người Tây Phương đã có những công trình nghiên cứu đạo Phật một cách qui mô vào cuối thế kỷ 19. Những học giả người Anh, người Đức, tiêu biểu nhất là những hội viên của Pali Text Society và Royal Asiatic Academy đã để lại những dịch phẩm, tác phẩm mà đến nay vẫn mang giá trị to lớn cho Phật học thế giới. Một số cá nhân đi xa hơn, trở thành những tu sĩ Tây phương tại các quốc gia Phật giáo. Họ tìm thấy môi trường tu tập tuyệt vời khi sống giữa những người Phật tử Á Đông .

Cuối thế kỷ 20, lịch sử Phật giáo sang trang một cách bất ngờ. Khởi nguồn từ một vùng đất nghèo cằn cỗi của vùng đông bắc Thái Lan, tỉnh Ubon-rachathani. Ngày ấy, vị thiền sư tiếp một khách Tăng trẻ từ xa đến xin được tham học đạo thiền. Đó chỉ là lời khẩn khoản bình thường. Nhưng chính vị khách Tăng không giống bất cứ thiền sinh nào đã đến cầu pháp từ trước. Là một người Hoa Kỳ, sau khi tốt nghiệp đại học, ông đã chọn phục vụ trong chương trình Peace Corp. Nhân duyên đưa đẩy ông tiếp xúc với đạo Phật, sau đó trở thành Tăng sĩ Phật giáo. Nghe danh Ngài thiền sư, vị tu sĩ người Mỹ nầy đến xin được hướng dẫn.

Câu trả lời của vị thiền sư là: "Được, nhưng với điều kiện là phải chấp nhận sự đối xử như bao nhiêu người khác chứ không có một biệt đãi nào." Câu nói chừng như vô tâm ấy về sau đã nở hoa kết trái. Kéo theo là một loạt những người ngoại quốc đến từ nhiều quốc gia khác biệt ngôn ngữ, văn hóa cùng tìm về tu học. Họ học Phật, tu thiền khách quan, không qua ảnh hưởng của văn hóa địa phương. Là người mới vào đạo, họ chân thành tinh tấn. Ngày nay, những tu viện của họ rãi rác ở Âu Châu, Bắc Mỹ và Úc Châu đã xây dựng nền tảng cho tổ chức Tăng lữ Tây Phương. Họ học ở Đông phương rất nhiều mà cũng có nhiều điều để chúng ta học lại ở họ. Người Phật tử Việt tại quốc gia tự do chắc hẳn có nhiều lợi lạc qua những kinh nghiệm quí báu ghi chép trong quyển sách này.

Nguyên tác được thực hiện như một sưu tập những tùy bút của nhiều Tăng sĩ. Dĩ nhiên không có dụng ý sáng tác một tác phẩm văn học. Tuy vậy đọc bản dịch chúng ta sẽ thưởng thức được bút pháp tài hoa của người chuyển ngữ. Điều nầy chắc chắn làm tăng phần giá trị của tác phẩm

Mặc dù dịch giả có hơn mười tác phẩm, dịch phẩm đã thực hiện, đây chỉ mới là công trình thứ hai được xuất bản tại Hoa Kỳ. Ước mong bản dịch nầy sẽ tạo thiện duyên cho những công trình khác sớm được xuất bản. Tin rằng độc giả xa gần cùng chia sẻ tâm trạng náo nức chờ đợi ấy của chúng tôi sau khi đọc quyển sách nầy .

Pháp Luân, mạnh đông Kỷ Mão
Sa Môn Thích Hộ Giác

Lời Người Dịch

Cuốn sách được chọn dịch, ấn hành (tại Việt Nam) rồi sửa chữa, tái bản (tại Hoa Kỳ) chỉ vì một nội dung giáo lý dễ đọc, có thể không làm phiền ai hết. Sách được viết thiệt thà, với tinh thần trách nhiệm và không hề đứng trên một lập trường nào để sùng bái hay đạp đổ ai. Đó chẳng là những gì mà từng người chúng ta vẫn mong đợi đấy sao?

Cuốn sách được chuẩn bị tái bản vào một ngày giáp đông. Ngồi giữa trời đất phương Tây đọc lại từng trang sách của những tác giả Tây Phương viết về phương Đông, trong một thoáng mơ hồ, tôi đã thấy mình có lỗi. Lỗi với Đời vì chưa hề đem vào cõi phù sinh này một đóng góp nào. Lỗi với Đạo vì manh áo truyền thừa trên vai chỉ vừa đủ che kín những vọng niệm hãy còn trùng điệp. Và có lỗi với chính mình vì đã nửa đời vẫn chưa có nổi một đạo nghiệp: dấn thân không tìm ra chỗ đến, quy ẩn không có được một chốn về .

Những trang sách này thật ra đã đề nghị với tất cả chúng ta một nếp sống không lầm lỗi, không hối hận. Giữa cõi vô thường, gì cũng ngắn ngủi, mong manh. Hãy cầm lấy cuốn sách như một ngọn lửa sưởi ấm và chia sẻ. Cuộc đời đã bắt đầu vào Đông rồi đó. Tuyết đã rơi trên những tim người, gió đã lùa qua những lòng người. Thiên niên kỷ mới sắp đến, chúng ta lại đang đi vào một mùa đông khác …

Thiền sư Ajahn Chah
Lá thư từ xứ Thái

Ngài sinh ngày 17 tháng 6 năm 1918 tại một ngôi làng nhỏ nằm gần thành phố Ubon Rajathani thuộc Đông Bắc Thái Lan. Học xong tiểu học trường làng, Ngài đi tu sa-di ba năm rồi trở về phụ giúp gia đình. Gia đình Ngài sống bằng nghề nông.

Năm tròn hai mươi tuổi, ngày 26 tháng 04 năm 1939, Ngài quyết định xuất gia trở lại và lần này tu luôn giới phẩm Tỳ kheo. Xuất gia xong, Ngài được tham dự các khóa học giáo lý và ngôn ngữ Pali. Năm năm sau, phụ thân ngài qua đời và cũng vào lúc này Ngài nhận được mãnh bằng tốt nghiệp xuất sắc môn Pali. Một phần do tác động tâm lý từ cái chết của cha, Ngài bất chợt nhìn thấy cái buồn thiu vô vị của cuộc sống và thế rồi, từ bỏ mọi thứ đang có. Ngài quyết định thực hiện một cuộc đi đường dài của một người du sĩ.

Để tới được Trung bộ Thái Lan, Ngài đã trải qua 400 km bằng đôi chân gió bụi. Trong suốt thời gian ấy, không ít đêm Ngài phải ngủ lại giữa rừng sâu và thức ăn đi đường chỉ có được bằng cách khất thực tại những xóm làng mình đi qua. Rồi như một cơ duyên hãn hữu, ngài đã tình

cờ ghé ngang một ngôi chùa và chính tại đây được tham kiến thiền sư Ajahn Mun Bhùridatta, một thiền sư thời danh và cũng vô cùng lỗi lạc.
Ngài Ajahn Chah quyết định dừng bước để cầu pháp. Ngài học cẩn thận pháp môn thiền định với thầy nhưng tự đáy lòng chẳng hiểu sao cứ thấy có gì đó bất ổn. Dường như hiểu được gút mắt này trong lòng Ngài nên thiền sư Ajahn Mun đã gợi ý một vấn đề hết sức quan trọng: "Giáo lý của Đức Phật tuy được trình bày bao la nhưng để đi vào đáy sâu nội tâm của mỗi người thì chỉ có một con đường duy nhất mà cũng hết sức đơn giản đó là một khi có được khả năng chánh niệm đối với những gì diễn ra trong lòng mình thì tất cả sự thật tự lộ diện ...". Chính câu nói khai thị này đã phơi mở cho Ngài Ajahn Chah một lối về ngắn nhất với pháp môn Thiền Quán.
Suốt bảy năm dài sống hạnh đầu đà trong rừng sâu, ngài Ajahn Chah đã có nhiều cơ hội học hiểu bản chất cuộc đời qua quá nhiều thử thách chết người trong nếp sống thường nhật. Những khu rừng Ngài đi qua đều nổi tiếng là nguy hiểm với những mãnh thú và độc trùng. Có đêm kia, giữa rừng già hoang vu, Ngài đã một mình ngồi thiền dưới cơn bão lớn để có thể thấm thía tận cùng niềm cô đơn vô biên của kiếp sống không nhà.
Năm 1954, sau những tháng ngày trôi dạt, Ngài đã được mời về thăm lại quê hương, cũng vẫn ngôi làng nhỏ của ngày xưa. Thiền sinh các nơi tìm về cầu pháp ngày càng đông dần và một ngôi thiền viện được ra đời trong một cánh rừng phụ cận, một nơi cũng nổi tiếng ma thiêng nước độc, và đó chính là thiền viện Wat Pah Pong hôm nay để từ cơ sở này, rất nhiều chi nhánh tiếp nối nhau thành lập.
Năm 1967, một vị sư người Mỹ đã tìm đến Wat Pah Pong. Vị này chỉ mới tu thôi và ngay mùa an cư đầu tiên đã chọn một ngôi chùa ở sát biên giới để tu thiền. Đó chính là đại đức Sumedho. Dù mọi công phu không phải là vô bổ nhưng đại đức vẫn cảm thấy mình cần có một người thầy hướng dẫn cho đời tu được trọn vẹn hơn. Vào đúng thời điểm đó, thật tình cờ, một vị sư đệ tử của Ngài Ajahn Chah đến viếng ngôi chùa này và gặp gỡ Sumedho. Cũng may, vị sư người Thái đó cũng biết nói chút ít Anh ngữ, rồi vị này đã giới thiệu ít nhiều về thầy của mình với Sumedho. Thế là đại đức Sumedho lập tức lên đường tới tận Wat Pah Pong cùng vị sư người Thái mới quen.
Ngài Ajahn Chah đã nhiệt tình tiếp nhận sư Sumedho nhưng trước sau vẫn không quan tâm gì tới đời sống vật chất của người học trò da trắng này. Có nghĩa là sư Sumedho vẫn cứ phải đi khất thực để sống với những thức ăn thật khó quen miệng và dĩ nhiên cũng được hướng dẫn phép thiền theo cách vẫn áp dụng cho các thiền sinh bản xứ.
Phương pháp dạy thiền của Ngài Ajahn Chah tuy có phần khắt khe nhưng có một nội dung sâu sắc nhất định. Ngài luôn đặc biệt nhấn mạnh mục đích tĩnh lặng để thấu thị thực tại xuyên qua tất cả lao dịch chấp tác mỗi ngày và tinh thần thứ hai cho mọi sinh hoạt của tất cả thiền sinh luôn đặt nền tảng trên một từ "Giới Luật".

Theo thời gian, cùng với những cơ duyên, ngày càng có thêm nhiều những nhà sư Tây phương tìm đến Wat Pah Pong. Lúc này đại đức Sumedho đã được năm hạ tỳ kheo cùng với một khả năng khá vững chải. Ngài Ajahn Chah quyết định giao phó cho đại đức trách nhiệm trông coi và hướng dẫn các nhà sư da trắng đó.

Mùa hè năm 1975, ngài Sumedho cùng các vị sư Tây phương đã tạm thời rời Wat Pah Pong để đến hành thiền trong một cánh rừng cách đó không xa. Thật bất ngờ khi dân chúng địa phương hết lòng hoan hỷ yêu cầu các vị tiếp tục lưu trú dài hạn và chính ngài Ajahn Chanh cũng đã cho phép các vị lựa chọn. Thế là thiền viện Wat Pah Nanajat (đa chủng tộc) đã được ra đời và Ngài Sumedho trở thành viện chủ ngôi tu viện đầu tiên dành cho các nhà sư Tây Phương.

Năm 1977, được Giáo Hội Phật Giáo Anh Quốc mời sang thăm viếng, ngài Ajahn Chah đã dắt đại đức Sumedho và đại đức Khemadhammo đi cùng. Thấy ở Anh Quốc có nhiều điều kiện hoằng dương, Ngài đã để hai người học trò ở lại chùa Hampstead ở Luân Đôn rồi trở về Thái Lan. Đến năm 1979 Ngài lại trở qua Anh khi hai vị đại đức học trò đã rời Luân Đôn đi xây dựng thiền viện Chithurst ở Sussex. Sau đó Ngài còn sang tận Hoa Kỳ và Canada để thuyết giảng.

Chấm dứt chuyến đi, trở về Thái Lan vào năm 1981, sức khỏe của Ngài lại bắt đầu sa sút ngày một nhiều bởi chứng tiểu đường. Trong tình trạng đáng ngại như vậy, Ngài vẫn cố gắng bình tâm và luôn có ý lấy chính tấm thân của mình làm bài học thiền định cho các đệ tử. Cuối mùa an cư năm 1981, Ngài gần như không còn nói chuyện được nữa, các buổi thuyết giảng thưa dần và sau cùng Ngài coi như không thể cử động, phải nằm một chỗ nhưng sức mạnh nội tâm thì vẫn vô cùng mãnh liệt.

Ngài viên tịch vào tháng Giêng, 1992.

Lá Thư Từ Xứ Thái

Năm nay tôi nhập hạ ở chùa Tum Saeng Pet để thay đổi không khí cho cái sức khỏe đang xuống dốc. Bên cạnh tôi lúc này có mấy vị sư đệ tử người Tây Phương. Sư Pabhàkaro, sư Santo, sư Pamutto, sư Michael, sa di Guy cùng một số chư Tăng, Phật tử thiền sinh người Thái. Ai cũng tu thiền tiến bộ hết. Đó là niềm vui lớn cho tất cả chúng ta và bỗng nhiên bây giờ tôi thấy khỏe lại ít nhiều, đủ để ngồi lại ghi âm lá thư cho các vị bên đó.

Vì sức khỏe không cho phép nên tôi không sang thăm Anh quốc được nhưng những tin tức về Phật sự của các sư bên đó vẫn làm tôi thấy vui hoài. Điều khiến tôi mừng nhất là sư Sumedho bây giờ đã có thể làm Hòa thượng cho người khác xuất gia. Phật giáo bên Anh như vậy là đã có cơ may phát triển rồi đó. Tôi cũng mừng khi được biết các vị đại đức và ni tu thân quen hiện đang sống tại thiền viện Chithurst với sư Sumedho. Tôi mong mỏi các vị luôn có nhiều sức khỏe, sống hòa thuận, tương trợ trong đời tu và hoạt động Phật sự.

Thông qua các đàn tín ở Anh và Thái Lan, tôi được biết khá nhiều về tiến độ xây dựng thiền viện Chithurst. Nghe đâu ở đó bây giờ đã có đủ phòng ốc tiện nghi. Tôi cứ nhớ lại một tuần lễ

sống ở Chithurst mà ngán! Hôm nay thì cả ngôi chánh điện lẫn giảng đường đều hoàn tất. Nhưng cũng nhớ đấy, cứ lo xây cất mãi thì cũng không ổn đâu, lối sinh hoạt đó có vẻ hơi hình thức ... Tôi cũng hiểu là vị nào mang trọng trách trụ trì hay viện trưởng cũng đều phải ít nhiều bận rộn trong việc xây dựng cơ sở, kể cả chùa Wat Pah Pong ngày xưa cũng đã phải bắt đầu với những đa đoan đó mà. Nhưng các vị cũng đừng quên rằng công việc nhiêu khê luôn quấy rầy đời sống tu tập và hoằng dương của người xuất gia mà điều quan trọng nhất là nếu cứ đầu tắt mặt tối như vậy chúng ta làm sao nói chuyện với thiên hạ được?!

Tuy vậy tôi tin tưởng ở sư Sumedho rất nhiều, tin sư sẽ luôn biết tự dàn xếp. Vấn đề thực ra thì cũng nhỏ thôi, chẳng có gì đáng nói nhiều, nhưng nhớ chừng vẫn hay hơn. Vì mọi vấn đề luôn là dễ hay khó ngay tự cách nhìn của chúng ta.

Trách nhiệm trụ trì hay viện chủ chẳng khác gì việc lắp đặt một thùng rác. Bực mình vì mấy thứ rác rưởi nên người ta mới nghĩ ra cái thùng rác để hết phiền. Thế rồi trên thực tế chính người lắp đặt thùng rác lại cũng là kẻ giữ rác! Có cơ sở rồi cai quản nó thì phiền lắm. Từ chùa Wat Pah Pong đến các ngôi tịnh xá thời Đức Phật cũng thế, đều là những chỗ để chuốc phiền và trăm thứ rác rến đắng cay dĩ nhiên cứ nhắm vào vị trụ trì, viện chủ mà trút xuống!

Trong những hoàn cảnh đó, chúng ta đòi hỏi phải có một cái nhìn thật xa, thật sâu để có thể thu xếp, ổn định mọi sự. Và có thể nói rằng đức tính quan trọng nhất cho đời tu chúng ta chỉ nằm trong chữ Nhẫn. Mỗi một chữ đó thôi nhưng sâu sắc và cần thiết vô cùng.

Đúng là các công trình xây dựng trú xứ ở Chithurst hôm nay đã hoàn tất nhưng xem ra vẫn còn một chuyện vẫn chưa xong xuôi đấy, thậm chí nó còn mãi mãi là một vấn đề phải giải quyết dài hạn. Ở đây tôi muốn nói đến việc duy trì những gì mình đã tạo dựng. Đúng thế, cất chùa thì dễ mà giữ chùa thì lại rất khó. Điều này cũng giống như việc tế độ cho một người xuất gia rồi tiếp tục nuôi dạy họ. Cả hai việc khác nhau nhiều lắm. Nhưng suy cho cùng thì chẳng sao cả, vấn đề tuy có đôi chút khó khăn đấy, miễn sao ta biết thu xếp mọi sự cho thật giản dị là được rồi. Từ quan niệm sinh hoạt này, tôi rất mong các vị hãy vì tiền đồ Phật pháp ở Chithurst mà cùng nhau dốc sức.

Tôi hy vọng những gì mình nói ra hôm nay trong cuốn băng này sẽ mang lại cho các vị bên đó một chút ấm lòng và khích lệ. Gặp bất cứ người Thái nào có liên hệ bên Anh Quốc tôi cũng đều khuyên họ đến viếng thăm thiền viện Chithurst cả. Tôi tin họ sẽ lấy làm thú vị với một chi nhánh thiền viện như vậy ở đó. Đổi lại, bây giờ cũng có rất nhiều khách ngoại quốc tìm tới viếng chùa Nanajat và nhờ vậy, tôi cũng có được ít nhiều tin tức về các vị. Tôi muốn nhắc lại rằng điều làm tôi vui nhất chính là thấy được mối quan hệ mật thiết giữa ba chùa: Wat Pah Pong, Wat Nanajat và thiền viện Chithurst.

Đó là tất cả những gì tôi muốn nói. Hãy nhận lấy tất cả tấm lòng của tôi dành cho các vị. Mong sao cho các vị luôn an lành, sống hòa hợp và tương trợ. Nguyện cầu hồng ân tam bảo luôn sống mãi trong tâm hồn các vị. Chúc sức khỏe từng người.

Ajahn Chah

Ý Nghĩa Thiền Định

(Gồm một thời pháp thoại vấn đáp giữa thầy trò thiền sư Ajahn Chah tại Chùa Gor Nork, Thái Lan, mùa an cư 1979, trong đó các cử tọa hầu hết đều là người nói tiếng Anh)

-ooOoo-

HỎI: Có phải pháp môn thiền định mà Ngài vẫn nhắc đến là nói về cách ngồi thiền hay cách suy tư về một đề tài thiền định chuyên biệt nào đó như quán về 32 thể trược chẳng hạn?

ĐÁP: Thật ra những điều đó sẽ không còn cần thiết nữa đối với nội tâm đã thực sự tĩnh lặng. Một khi tâm tư ta đã được dàn xếp một mức độ bình đạm nhất định nào đó thì thực tại, tức đối tượng của trí tuệ Thiền Quán sẽ tự hiển hiện một cách rõ ràng. Trong một sự tập trung đúng mức của nội tâm, mọi khái niệm khu biệt, đánh giá về cái tốt xấu, dở hay ... sẽ biến mất. Các vị đừng ngồi đó mà suy nghĩ, tính toán: "Cái này giống cái kia, cái kia giống cái nọ". Cái đó chỉ là cái vỏ ngoài của thiền định. Thiền định tuyệt đối không chỉ có nghĩa là suy nghĩ, mà hơn vậy, đó chính là sự tĩnh lự, hay khả năng thấu thị trong im lặng. Cứ tự nhiên mà sống nhưng điềm tĩnh quan sát từng hiện hữu thông qua những so sánh khách quan. Con đường này tuy vẫn có vẻ chưa rốt ráo cho lắm nhưng cũng ít nhiều cho ta một cái nhìn như thật.

HỎI: Rõ ràng là trong lúc thiền định về danh sắc, chúng tôi đã Suy Nghĩ, Tư Tưởng. Liệu những Suy Nghĩ, Tư Tưởng đó có dẫn đến trí tuệ nội quán và đây có phải là pháp môn Vipassanà không?

ĐÁP: Đúng là trong Thiền Quán trước sau chúng ta đều phải Suy Nghĩ, Tư Tưởng. Nhưng với một trí tuệ chín chắn thì những Suy Nghĩ, Tư Tưởng mang tính chất Ngã chấp sẽ bị đình chỉ. Cho dù đôi lúc ta cũng phải bắt đầu mọi sự bằng thái độ của một chủ thể nhưng chẳng sao cả, mọi vọng niệm không cần thiết rồi sẽ qua đi.

HỎI: Ngài thường nhấn mạnh vai trò của Định (Samàdhi) trong tiến trình tu tập Thiền Quán. Vậy thế nào là Định theo định nghĩa của Ngài?

ĐÁP: Đó là sự tĩnh lặng cần thiết và kịp thời trong từng khoảnh khắc sinh diệt của ý thức.

HỎI: Có phải Ngài muốn nói đến sự hết mình với mỗi phút giây hiện tại, không bận tâm gì đến quá khứ, tương lai?

ĐÁP: Nếu có nghĩ về quá khứ, tương lai bằng một ý thức rõ ràng về bản chất như thật của chúng ta thì vẫn là tốt, miễn sao ta không bị chúng bắt giữ, đồng thời cũng hãy xem chúng "chẳng là gì cả" để không chấp thủ chúng. Thấy được Tư Tưởng là Tư Tưởng, đó chính là trí tuệ Thiền Quán. Đừng đặt hy vọng vào bất cứ Tư Tưởng nào cũng như bất kỳ cái nào thuộc Tư Tưởng. Chỉ nên ghi nhận rằng chúng đều là những gì đang sanh ra và sẽ mất đi. Hãy nhìn ngắm mọi thứ một cách đơn giản, chúng ra sao thì thấy như vậy, không cố đi tìm một chủ thể

nào trong đó cả: Hạnh phúc là Hạnh phúc, Đau khổ là Đau khổ. Thấy được như vậy ta sẽ chấm dứt mọi hoài nghi.

HỎI: Tôi vẫn chưa hiểu ý Ngài. Xin nhắc lại Thiền có phải là Tư Tưởng không ạ?

ĐÁP: Tư Tưởng đối với hành giả chỉ là một thứ công cụ thôi, còn cái Hiểu Biết được hành trang của Tư Tưởng thì tuyệt nhiên không phải là Tư Tưởng (theo nghĩa thông thường). Cái Hiểu Biết đó giúp ta không bị Tư Tưởng đánh lừa. Chúng ta hãy hiểu rằng tất cả Tư Tưởng chỉ đơn giản là những vận động của ý thức, còn cái Hiểu Biết kia chẳng dính dáng gì tới tư tưởng cả. Các vị nghĩ gì về cái gọi là Ý Thức, Tư Tưởng hay những vận động của chúng? Chúng ta đang nói chuyện về ý thức, những hoạt động của ý thức và tôi muốn nhấn mạnh rằng Tư Tưởng chỉ là những vận động mang tính tập quán của ý thức. Không có một ý thức Chân Như nào cả, tất cả chỉ mang ý nghĩa của cái Đang Là, không đụng chạm gì với vấn đề thời gian.

Chỉ tìm hiểu vấn đề này bằng một cuộc đối thoại suông thế này, ta không đi đến đâu cả. Trước hết, chúng ta phải thấu đáo cho bằng được ba pháp ấn căn bản của pháp môn Thiền Quán là Vô Thường, Khổ Não và Vô Ngã. Ta phải dùng Tư Tưởng để chú ý đến bản chất thật sự của những gì vẫn luôn xảy ra. Thành tựu tâm linh có được từ công phu này chính là trí tuệ và nếu đó là khả năng trí tuệ như thật thì có nghĩa là ta đã liễu ngộ được Níp Bàn, thấy được Tánh Không (theo đúng tinh thần truyền thống). Và sự liễu ngộ này cũng vẫn là một hình thức Tư Tưởng, có điều lúc này nó chẳng còn gì để ta phải bận tâm nữa.

HỎI: Làm thế nào để chúng ta có thể đạt đến trình độ như Ngài vừa nói, mà theo chúng tôi có thể gọi đó là cái Chơn Tâm?

ĐÁP: Các vị luôn sống và làm việc bằng chính Tư Tưởng mà mình có thể, đúng chưa? Hãy thấy rằng tất cả những gì xảy ra đều luôn bất toàn, và rỗng tuếch. Hãy chiêm ngắm tinh tường để thấy rằng thật ra chẳng có một chỗ nào là chỗ hiện hữu cho bất cứ cái gì. Thấy được chúng là vật vô xứ nên ta vô chấp. Đó là ý nghĩa trọn vẹn của tánh Không. Khi phát hiện ra bất cứ cái gì xảy đến trong tâm thức, dù nó nhắm tới mục đích gì, ta cũng đừng bận tâm tới bằng một sự hợp tác nào và cũng đừng tự đặt ra một nghi vấn nào về chúng cả.

Chúng ta hãy quay lại với hai tiếng Chơn Tâm gì đó mà khi nãy các vị vừa nhắc đến, hi vọng thông qua chút quan hệ ngữ nghĩa này ta sẽ hiểu được vấn đề.

Đúng là chúng ta đã nghĩ ra các tên gọi mang tính thuật ngữ để tiện dụng cho việc học tập và nghiên cứu, nhưng trước sau gì thì vạn vật cũng cứ là vạn vật dù ta có gọi tên chúng ra sao đi nữa. Chúng ta lúc này đang cùng ngồi trên một nhà lát đá. Nó bất động, vô hồn và bên trên chúng ta bây giờ còn có một lớp trần, cũng vẫn là một hiện hữu chẳng dính dáng gì tới chúng ta. Nhưng nếu cần nghĩ về chúng ta thì lại rắc rối đấy. Cả nền nhà lẫn trần nhà đều xuất hiện trong đầu óc ta với cùng lúc rất nhiều vấn đề hình thức, cảm giác, ký ức, suy nghĩ. Mà thật ra thì chúng đâu có tồn tại theo đúng như những gì ta tư tưởng về chúng, áp đặt lên chúng! Tất cả

chỉ là một chuỗi ý thức mang tính tập quán. Còn cái nền nhà và trần nhà này thì vẫn từng phút chuyển hóa sinh diệt theo nhân duyên, bởi tự chúng sẽ chẳng là gì cả.

Trong kinh điển Pàli có kể lại một câu chuyện nhỏ về trưởng lão Xá-Lợi-Phất khi Ngài muốn kiểm tra khả năng tu học của một người đệ tử trước khi cho phép vị này sống hạnh đầu đà. Trưởng lão đề nghị vị này hãy cho mình biết sẽ trả lời ra sao khi có người đặt câu hỏi rằng điều gì sẽ xảy ra đến Đức Phật khi Ngài đã viên tịch: "các uẩn sau khi sinh khởi đều sẽ biến diệt." Được biết rằng Ngài Xá-Lợi-Phất rất hoan hỷ với câu trả lời và đồng ý cho người đệ tử được toại ý đi theo con đường mình đã chọn.

Thiền Quán không chỉ là những cuộc đàm luận bằng miệng về chuyện sinh diệt của vạn hữu. ở đây luôn đòi hỏi ở chúng ta một trí tuệ tự chứng và thực nghiệm. Khi đang ngồi, hãy đơn giản nhận biết cái gì đang xảy ra với mình lúc đó. Chỉ quán sát chứ không đuổi bắt bất cứ cái gì. Thiền Quán không không hề có nghĩa là trạng thái ý thức bị câu thúc. Sự vận động của trí tuệ Thiền Quán về thực tại không giống như những vọng niệm phiêu bồng về cuộc đời, về những vấn đề thế tục. Cho nên chỉ trừ trường hợp hiểu được yếu tính của Thiền Quán, càng Tư Tưởng mông lung thì ta càng dễ rơi vào ngộ nhận.

Sở dĩ ở đây việc phát triển chánh niệm được nhấn mạnh nhiều lần là bởi vì tất cả chúng ta đang rất cần đến một cái nhìn thật rõ ràng về những gì đang xảy ra mà tôi vẫn gọi là cái thực tại. Chúng ta phải hiểu được qui trình vận động của chính nội tâm mình. Một khi chánh niệm và trí tuệ được song hành thì mọi sự chắc chắn sẽ được ổn định. Ta có thể nghĩ rằng đối với một người hiểu được lẽ đạo sẽ không bao giờ có những hành động nông nổi, dung tục nhưng nếu chỉ bảo rằng phong cách đó có được từ việc hiểu thấu lẽ Đạo thì cũng chưa đủ. Vậy thì đằng sau động lực đó còn có cái gì khác nữa? Đó chính là chánh niệm!

HỎI: Thế nào nghĩa là Ngài đang muốn nói tới một cái tâm thức nguồn cội trong chính tâm thức này phải không ạ?

ĐÁP: Tôi vẫn chưa hiểu ý ông ...

HỎI: Tôi thấy hình như Ngài đang đề cập tới cái gì đó nằm ngoài Ngũ Uẩn, cái đó có thật sao và ngài gọi nó là cái gì?

ĐÁP: Không có CÁI GÌ cả thì làm sao chúng ta có thể gọi tên cho cái không có ấy được? Mọi thứ sinh diệt để mà sinh diệt. Ngay cả sự Hiểu Biết về điều này cũng không thuộc về bất cứ AI và nó cũng bị biến diệt. Ý thức (cứ tạm gọi thế) không hề là một cá thể, một con người, một cái Tôi, chẳng là bỉ cũng không là thử. Ý nghĩa trọn vẹn của nó chỉ dừng lại ở đó, không có gì đáng để ta ước muốn. Tất cả chỉ là một sự mất mát, băng hoại. Thấy được điều này, tất cả sẽ được chấm dứt, có nghĩa là không còn gì để nói nữa.

HỎI: Vậy thì tôi có thể gọi cái Ngài vừa nói bằng cái tên là "Ý Thức Nguồn Cội" chứ ạ?

ĐÁP: Nếu ông muốn thì cứ gọi thế cũng được. Ông có thể tùy ý, trọn quyền định danh nó miễn sao ông không quên nguyên lý Nhân Quả vẫn luôn tồn tại ở mỗi hiện hữu. Hãy nhớ rằng điều

này rất quan trọng đấy. Không ứng dụng nguyên lý Nhân Quả tương quan thì ta không thể nào có được những ngôn từ hay khái niệm thích đáng để soi rọi chân lý đâu nhé. Tôi nhắc lại, đây là điều quan trọng phải hiểu.

HỎI: Xin hỏi Ngài có thể nói cụ thể ở cấp độ nội tâm thế nào và một chánh niệm ra sao mới có thể đạt tới những điều Ngài vừa nêu ra không ạ?

ĐÁP: Ông khỏi bận tâm đến điều đó. Khi chưa có được một khả năng nội tĩnh đúng mức thì coi như ông vẫn chưa thể đối điện với những câu hỏi này. Ông cần thiệt phải có một trình độ nội tĩnh thật sự vững vàng để có thể nhìn thấy những gì đang xảy ra với mình một cách rõ ràng và kịp thời.

Càng đưa ra nhiều câu hỏi chỉ chứng tỏ rằng ông vẫn đang bị khốn khổ bởi các nghi hoặc. Tôi nhắc lại, ông đang rất cần tới một sự nội tĩnh để không tiếp tục bị những thắc mắc đó vây hãm nữa. Chỉ cần thực hiện trọn vẹn công phu Thiền Quán, ông sẽ tự thấu suốt hết những vấn đề này thôi. Trong khi đó, càng cưu mang chúng, ông chỉ càng thêm mù mịt. Cuộc đối thoại nào cũng là tốt cả nếu nó giúp được ít nhiều sức mạnh cho công phu tu tập của ông. Nhưng cũng phải nhớ rằng đối thoại bằng ngôn từ không thể đưa ông tới trí tuệ giác ngộ như thật đâu đấy. Chánh pháp không thể được liễu ngộ qua trung gian nào hết, ông phải tự mình nỗ lực mới có thể liễu ngộ. Đó cũng chính là nguyên tắc tự chứng (paccattam) của Phật Giáo.

Bởi nếu ông chỉ sở hữu được những kiến thức mà chúng tôi trao truyền lại thì phải nói rằng trách nhiệm của ông vẫn hãy còn nhiều lắm, vì rõ ràng ông vẫn chưa tự mình thực hiện điều gì cả. Mà nếu còn có việc phải làm thì coi như ông chưa đi tới đâu hết.

Hãy sống thật đơn giản bằng cách đặt xuống mọi sự và hiểu rõ những gì mình đang làm. Ông cũng chẳng cần phải cân đong đo đếm mức độ tu tập của mình rồi bận tâm vớ vẩn. Mọi sự luôn tự có một vị trí và giá trị cho riêng mình. Bất cứ cái gì xảy đến trong cuộc tu, cứ để mặc chúng qua đi. Ta chỉ việc hiểu rằng cái gì cũng là bất toàn và vô thường. Hãy nhớ thật kỹ, cái gì cũng vô thường. Hãy sống trọn vẹn với tinh thần đó. Đây chính là con đường dẫn tới cái mà ông gọi là Ý Thức Nguồn Cội đấy!

-ooOoo-

Đại đức Sumedho

Con Đường Như Thật

Tiểu Sử Tác Giả:

Ngài Sumedho tên thật là Robert Jackman sinh năm 1934 tại Seattle, Washington. Sau khi tốt nghiệp Đại học, Ngài đi lính, làm một sĩ quan quân y trong Hải quân Mỹ và đã từng có mặt

trong cuộc chiến tranh Triều Tiên. Rời quân ngũ, Ngài trở lại học đường và lấy thêm bằng cử nhân văn chương tại Đại học Berkeley (California). Năm 1963, sau một thời gian làm việc trong Hội Hồng Thập Tự, Ngài đã bỏ sang Viễn Đông và đứng lớp dạy Anh văn suốt hai năm trời tại Borneo như một công tác từ thiện.

Lòng ái mộ Phật Giáo đã đưa Ngài sang viếng Thái Lan năm 1966. Chính tại đây Ngài đã tu sa-di ở chùa Nong Khai rồi một năm sau đó (1976) lại thọ giới Tỳ kheo với Hòa thượng Chao Khun Rajapreejayamuni. Và năm 1968, gặp được thiền sư Ajahn Chah, người mà sau này Ngài sẽ theo học thiền mười năm. Vào năm 1974, sau một chuyến hành hương Ấn Độ với tư cách một vị trì hạnh Đầu Đà, Ngài trở về Thái Lan và được giúp đỡ xây dựng thiền viện Nanajat rồi trở thành viện chủ ở đó, dù vẫn tiếp tục học hỏi với Ngài Ajahn Chah.

Năm 1977 nhận được lời mời của giáo hội Phật giáo Anh Quốc, thiền sư Ajahn Chah đã dẫn theo Ngài Sumedho rồi để Ngài lại chùa Hampstead ở Luân Đôn để coi sóc một số tăng chúng tại đây. Năm 1979 chư tăng Anh quốc tìm thêm được một cơ sở hoằng pháp tại Sussex và thế là tu viện Chithurst ra đời. Đến năm 1984, vẫn dưới sự điều hành của Ngài Sumedho cũng với một khí thế sôi động, trung tâm Phật Giáo Amaravati lại được thành lập, nằm ngay sát Luân Đôn. Sau đó từ miền Bắc đến Tây Nam Anh quốc rồi cả Thụy Sĩ, Tân Tây Lan, Úc châu đều lần lượt có chi nhánh lan rộng của hệ thống hoằng pháp do giáo hội Phật Giáo Anh quốc tổ chức.

Bài giảng sau đây là một trong hai bài giảng đầu tiên của Ngài Sumedho tại trung tâm Amaravati nói trên vào mùa đông năm 1988.

Con Đường Như Thật

Hôm nay là ngày trăng tròn tháng giêng mà cũng có nghĩa là chúng ta đang bắt đầu bước vào thời gian cấm túc tu tập mùa đông. Có cả một đêm dài để thiền định thế này quả là một cơ hội tuyệt vời và càng may mắn hơn nữa là kể từ bây giờ chúng ta còn có đến hai tháng trời để sống hết mình theo Phật Pháp.

Giáo lý của Đức Phật dạy ta hãy biết nhắm tới sự hiểu biết về tiến trình sinh hóa của vạn pháp một cách như thật. Nói cách khác, Đức Phật chỉ đề nghị chúng ta hai khả năng thôi: Biết nhìn ngắm và tỉnh thức. Hai khả năng này thật ra chính là nội dung của con đường Bát Chánh Đạo. Thực hiện đạo lộ này là một công phu phát triển trí tuệ giải thoát. Tiếng Pàli gọi là Bhàvanà, ta có thể tạm dịch là "Tu tiến”.

Cũng là nhìn ngắm vạn vật nhưng nhìn chúng theo đúng bản chất tự nhiên của chúng thì ta sẽ có được cái Thấy tốt hơn so với cái nhìn xuyên qua một lăng kính ngã chấp. Cái trợ lực lớn nhất cho trí tuệ của tất cả chúng ta chính là niềm tin mù quáng vào cái Tôi, từ niềm tin này ta

bắt đầu nghĩ tới việc ôm ấp nó. Cái Tôi đối với chúng ta lúc này đã trở nên hết sức cần thiết chẳng khác gì nước đối với cá. Nước chiếm một vị trí quan trọng trong đời sống của các loài cá trong khi chính chúng cũng không nhận ra điều này. Chúng ta đâu có khác gì lũ cá đó. Chúng ta đã nhắm mắt bơi lội trong cái thế giới cảm quan dưới sự chi phối của Ngã chấp ngay từ những ngày đầu đời. Nếu không có một chút thời gian nào để khám phá bản chất của sự hiện hữu thì có lẽ mãi cho tới lúc qua đời, chúng ta cũng không biết được gì hơn, ngoài một nếp sống bản năng!
Có điều là tất cả chúng ta ở đây đều không phải là những con cá. Chúng ta là con người. Chúng ta có thể xem xét lại vùng nước mà mình vẫn bơi lội trong đó. Chúng ta có thể quan sát thế giới cảm quan của mình một cách như thật. Đừng cố gắng chối bỏ hay củng cố nó, mà đổi lại, phải luôn tỉnh thức trước nó. Nói vậy có nghĩa là chúng ta không tiếp tục tự mê hoặc chính mình bằng bất cứ sự cố nào, bất luận là những gì đáng sợ, đáng yêu, nói chung là tất cả cái gì ta tự tạo ra trong tâm thức chính mình.

Điều tôi muốn nói ở đây là chúng ta hãy cùng tham khảo một định đề hay cũng có thể gọi là một Công Án: Nó là Nó. Nếu các bạn đi hỏi một người đang bơi dưới nước rằng nước giống cái gì, thì tôi nghĩ rằng tốt nhất người đó chỉ nên đơn giản nhìn xuống mặt nước rồi trả lời rằng Nó là như vậy đấy. Nếu được hỏi thêm nữa về nhiệt độ của nước, cảm giác ngâm mình trong nước ... thì ai cũng có thể trả lời nhưng để tìm một cái gì đó tương đương để diễn tả thì gay đấy. Bởi nước chỉ là nước, là như vậy thôi.

Thế giới của chúng ta cũng thế. Nó là Nó, và chúng ta hãy nhận biết nó. Nó ra sao thì ra, buồn hay vui cũng mặc, kể cả trường hợp nó trở nên vô vị, tẻ nhạt. Nhưng trước sau gì Nó vẫn là Nó. Mọi thứ luôn đến rồi đi vô chừng vô đổi, không hề có một cái gì khả dĩ toàn bích và chắc chắn để ta có thể bám víu, lệ thuộc cả. Toàn bộ đời sống cảm quan của chúng ta chỉ là những năng lượng luôn chuyển đổi và xê dịch. Tất cả trôi chảy không ngừng, kể cả tâm thức của chúng ta cũng thế.

Bây giờ thì chúng ta đừng bận lòng quá nhiều về đời sống nữa. Chúng ta chẳng nên bàn chi tới cái Đẹp, Xấu, dễ yêu hay đáng ghét của nó. Chỉ nên nhìn ngắm thôi. Đúng, chúng ta chỉ việc chú ý quan sát đời sống, quan sát vùng nước mà mình đang bơi lội. Đời sống cảm quan của chúng ta thực ra chỉ là cái thế giới của những cảm giác chúng ta sinh ra trong đó và cảm nhận. Ngay từ lúc vừa lọt lòng mẹ, chúng ta đã là một sinh thể độc lập để một mình cảm nhận trọn vẹn những nóng, lạnh, đói, khát, buồn, vui ... Rồi khi lớn lên, thế giới cảm xúc của chúng ta càng rắc rối hơn nữa. Ngũ quan chưa đủ, chúng ta còn sống bằng cả những ý thức để suy nghĩ, ghi nhớ, quan niệm ... Tất cả đều là cảm giác. Chúng có thể là những niềm vui, những

kinh ngạc mà cũng có thể là những áp lực, giằng xé. Tất cả những xúc tác đó của đời sống cảm quan chỉ đơn giản là vậy. Chúng là chúng. Đau khổ là đau khổ và hạnh phúc là hạnh phúc. Cả xả thọ cũng vậy.

Để có thể soi rọi đúng đắn những thứ này, ta chỉ có mỗi con đường duy nhất là tỉnh thức để tập trung chú ý. Có thể có ai đó trong pháp hội này muốn đề nghị tôi hãy chỉ rõ cho họ cách thức cảm nhận đời sống. Tôi xin nhấn mạnh rằng điều cần thiết không phải là chúng ta phải NÓI về đời sống, mà thay vào đó, chúng ta chỉ nên SỐNG phơi mở và đón nhận nó đúng như nó mà thôi. Chúng ta không cần thiết phải nói cho ai đó nghe về chân lý trong khi họ có thể tự mình khám phá ra nó. Hai tháng cấm túc này là một cơ hội tốt để chúng ta tự thực hiện những cuộc khám phá và cho dầu không thể thành tựu được trọn vẹn những gì tôi vừa nói, thì đối với một số người sau một thời gian công phu như vậy, tôi tin rằng việc phát triển ít nhiều trí tuệ chắc chắn là điều có thể thực hiện.

Ở đây tôi lại muốn định nghĩa về tiếng Trí Tuệ mà mình vừa nhắc tới. Từ sanh đến tử là một hành trình như thật. Trên hành trình đó, cái thường trực nhất vẫn là những đau đớn, bất toại, phiền muộn, chán nản. Nếu chúng ta không nhận diện chính xác Chúng là Chúng, là những pháp giới, pháp tánh thì coi như chúng ta đã tự đặt vấn đề với chúng, quan trọng hóa đối với chúng. Khoảng cách giữa Sinh và Tử lúc này đã được thiết lập và thành ra cái gì đó mang tính ngã thể chứa đầy những thành kiến như sợ hãi, ham muốn.

Chúng ta thường đau khổ vì mặc cảm cô đơn nên dù sống giữa một cộng đồng tập thể cũng vậy. Và như thế thì cuộc sống của mỗi người là một cố gắng để mình khỏi phải cô đơn nữa. Ta muốn cùng người khác chuyện trò, sinh hoạt cho bớt đi cảm giác lẻ loi. Nhưng phải nhận rằng mục đích đó của chúng ta xem ra không thể nào đạt tới. Chúng ta mãi cô đơn, thực sự cô đơn ngay trong chính hình hài này của mình. Chúng ta có thể lập nhóm hoặc cùng tham dự sinh hoạt với người khác nhưng chỉ có chừng đó thôi, đến mức độ đó thôi. Bước vào thế giới cảm nghiệm thực sự về đời sống, ta sẽ thấy rằng mình vẫn rất cô đơn, niềm cô đơn không cùng và toàn diện. Việc tìm kiếm một người giúp mình thoát khỏi niềm cô đơn quả là một vọng tưởng.
Khi đứng cạnh một sinh thể vật lý nào đó, ta hãy chú ý ghi nhận tại sao mình vẫn mãi là một cái gì cách biệt với chung quanh. Có phải ta đã chưa có một cộng hưởng cụ thể nào với nhau? Phải nói rằng càng nghĩ nhiều về tấm thân này, ta sẽ càng cảm thấy cô đơn hơn, dễ bị xúc phạm hơn. Rồi từ đó ta lại cố tách mình để cô đơn hơn và tự tạo một thế giới riêng tư để sống. Kết cuộc, chúng ta chỉ được toàn những thứ buồn cười và chua chát: Đó là những tình bạn qua đường đầy hình thức, rồi là những kẻ thù và tất cả những thứ đó sau một quá trình đến, đi, bắt đầu, kết thúc cũng chỉ còn lại một con số không. Mọi cái đều sinh ra và mất đi ngay trong chính

tâm hồn chúng ta. Trách nhiệm của chúng ta là nhận ra tính kế thừa nhân quả của Sinh và Tử, bắt đầu và kết thúc …

Trong mùa cấm túc này, chúng ta sẽ cùng giải quyết một công án thôi, đó là những gì đang sinh ra, đang xuất hiện. Và ngay bây giờ, chúng ta sẽ bắt đầu tham án với những ghi nhận sau đây: Đây là bản thân của tự Sanh, đây là hình hài vật lý, Nó chính là ý thức, là cảm giác, là tri thức, là hồi ức, là những vận động ... Tất cả đều là những công án thiền định vì chúng đều là những đối tượng tri nhận của ý thức, là những pháp giới, pháp tánh. Nếu chúng ta còn cố xem xác thân này là một đối tượng để quan niệm về nó bằng những định kiến Ngã chấp "Tôi, của Tôi" thì chắc chắn chúng ta sẽ cảm thấy cô đơn và thất vọng, bởi cái gì cũng đang trên đường đi đến chia cắt và phân hủy nên một sự bám víu vào phù du nào cũng chỉ đem lại cho ta những sợ hãi và mù quáng. Từ đó chúng ta luôn dễ dàng cảm thấy bất an kể cả những lúc thật ra chẳng có gì đáng ngại. Như vậy, cho tới khi nào Vô Minh còn che án bản chất các pháp thì cho đến lúc ấy tâm hồn ta cũng sẽ tiếp tục bị đè nặng bởi những âu lo.

Nhưng ở đây ta phải hiểu thêm rằng tất cả những cực lòng đó đều là những ảo tưởng do chính chúng ta tự tạo ra thôi. Âu lo chỉ đơn giản là một tâm trạng bị chất nặng, thái quá. Tất cả những thứ được gọi là tình yêu, hạnh phúc trên đời này luôn phản bội lại chúng ta khi ta cố tình đầu tư chúng. Tìm kiếm chúng chỉ có nghĩa là đi tìm những thứ đổ nát hoang tàn thôi. Đó là lý do tại sao Pháp môn Thiền Quán dạy ta phải biết chối từ tất cả cảm giác hưởng thụ, thưởng thức. Khước từ vì hiểu được chúng thật ra là những gì, ta không tiếp tục tìm đến chúng nữa. Chúng chỉ là Chúng. Chúng xuất hiện rồi tan biến đi và không hề là một bản ngã nào hết. Đó là tinh thần của pháp môn Thiền Quán.

Còn đứng trên lập trường văn hóa Tây phương của chúng ta thì vấn đề sẽ ra sao? Môi trường xã hội gần như đã buộc ta phải luôn luôn quan niệm về cái Tôi, cái của Tôi trên mọi thứ, từ tâm sinh lý bản thân đến quan hệ gia đình và vị trí xã hội. Chúng ta đừng quán tưởng về Vô Ngã bằng những câu nói công án hay những lời kinh nghiệm về tánh Không mà thay vào đó, ta nên trung thực khám phá xem tại mình bị cuốn hút mãnh liệt vào niềm hi vọng về một cái Tôi đến thế. Và đời sống này lạ lắm, như tôi đã nói, ta càng mơn trớn nó, nó sẽ càng có vẻ đối lập, kình chống chúng ta. Lúc này nó cứ giống một mảnh sứ vỡ hay một viên gạch cứng càng nắm chặt nó, bàn tay ta chỉ đau đớn thêm thôi. Tất cả những phức loạn, giằng xé đều đến với ta bằng con đường của quan niệm về cái Tôi. Và cái Tôi hư tưởng đó gần như thường xuyên mang lại cho Ta những thất vọng, sợ hãi. Và đời sống đối với chúng ta bây giờ còn tồi tệ hơn cả chính bản chất thực sự của nó nữa!

Trong khi đó, chỉ bằng một công phu quan sát khách quan về tất cả những gì Đang ... là, Đang có mặt, thì mọi sự sẽ ổn cả. Những cái thú vị, tươi đẹp, khoái cảm đều chỉ là cái gì chúng Đang là. Những đau đớn, bất toại, bệnh hoạn cũng chỉ là những thứ Đang xảy ra. Chúng ta có thể thường trực nhìn thẳng vào hành trình luôn được tiếp diễn và đổi thay của đời sống. Hãy nhớ rằng tâm thức của một người liễu đạo luôn nhạy bén và chính xác, còn đối với kẻ hãy còn quá nhiều vô minh thì tâm hồn luôn bị động và tù hãm.

Chúng ta luôn tự làm khổ mình bằng những chấp thủ. Thái độ quan trọng hóa bản thân, tức nghĩ về mình nhiều quá chỉ khiến đời sống mỗi người thêm khó khăn. Kể cả một ý thức về dân tộc, tín ngưỡng cũng thế, cái gì ta ôm ấp cũng đều đem lại cho ta những cực lòng, thất vọng. Tất cả định kiến hay quan niệm, lập trường dù có như thế nào cũng chỉ là những sản phẩm tật nguyền của ý thức. Chúng ta có thể là nhân tố sinh tồn cho một tổ chức cộng đồng nhưng chỉ có chừng ấy ý nghĩa thôi, ngoài ra chúng chẳng là cái gì cả. Kinh điển gọi đó là cái Chế định, Tục đế, Giả lập (Sammuti dhamma). Cái tên gọi là Sumedho chỉ là một sản phẩm, một sáng tác có giá trị nhất thời trong một thời gian nhất định nào đó. Màu áo tu sĩ hay hình dạng một con người, tất cả cũng đều là những thứ giả lập. Chúng trước sau chỉ là Chúng. Chấp thủ những thứ đó, tâm hồn chúng ta càng bị giới hạn và tù đày. Nó chỉ là một mảnh sứ vỡ, trong khi chúng ta thì cứ mù lòa trong những ảo tưởng.

Muốn vượt thoát ảo tưởng, ta đâu cần vất bỏ chúng một cách trẻ con, theo cách hiểu trẻ con. Để thực hiện công phu đó, tôi không cần thiết phải tự sát hay hoàn tục bởi thật ra tất cả ảo tưởng đều không có gì để nói cả. Chúng sẽ chẳng quấy rầy ta nếu ta hiểu được chúng là gì. Ảo tưởng là ảo tưởng, thế thôi, và chúng đi ra từ khái niệm không gian và thời gian, chỉ có vậy.

Cứu cánh Níp Bàn, tức cái tự do hay giải thoát thật sự chỉ có thể đạt đến bằng một sự nhận thức toàn triệt về nội dung rốt ráo của các pháp. Từ chuyên môn trong Phật học gọi là Paramatthasacca tức bản chất rốt ráo của vạn sự, vạn vật (Chơn đế). Giải thoát ở đây có nghĩa là chúng ta không còn ham muốn và sợ hãi nữa, một sự giải thoát vượt ngoài mọi ảo tưởng, một sự giải thoát mang ý nghĩa bất tử vĩnh viễn. Nhưng để có được sự giải thoát này, trí tuệ này, ta phải thấy được bản chất như thật của lòng ham muốn để xem nó nhắm tới cái gì. Ta đồng thời phải hiểu ý nghĩa của sự đau khổ, hiểu được hành trình nào đã dẫn tới sự ngộ nhận về một cái Tôi. Chúng ta phải tự giải đáp tất cả những vấn đề này, không thông qua trung gian nào hết để không mắc phải ngộ nhận. Hãy nhớ, ngay chính ý muốn đi tìm quan niệm Vô Ngã cũng có thể là một Ngã chấp trá hình. Vấn đề ở đây không phải là xác định hay phủ nhận mà là một sự nhận chân, một sự nhìn thấy đúng đắn. Ta phải thực hiện công phu này bằng tất cả chánh niệm!

Với Chánh Niệm, chúng ta có thể mở ra toàn bộ những khuất lấp của thực tại. Chúng ta sẽ dành trọn hai tháng cấm túc này để phơi mở mọi thứ bằng tất cả khả năng chánh niệm: Khỏe, mệt, toại nguyện, thất vọng, hạnh phúc và đau khổ, thậm chí giác ngộ và thua cuộc. Chúng ta đừng mất thời giờ cho những suy nghĩ vớ vẩn, chẳng hạn ao ước một điều gì đó sẽ xảy đến cho mình, kể cả một sự hy vọng nông nổi vào những thành quả tu tập mà mình mong mỏi đạt được trong mùa cấm túc này. Tự bản thân những tư tưởng đó đã là một khổ lụy. Và thay vào đó, ta chỉ việc tập trung tất cả khả năng dù có khó khăn đến mấy đi nữa. Hãy thực hiện điều này một cách đầy ý thức và như vậy, bất cứ chuyện gì xảy ra trong hai tháng sắp tới cũng sẽ là một phần thành quả cho công phu của chúng ta. Hãy nhớ, ngay từ bây giờ, công án thiền định của chúng ta chỉ là sự Hiện Hữu Như Thật của mọi thực tại, bất kể nó là cái gì. Nói chung, công án của chúng ta là mọi sự, mọi vật.

Đi đúng con đường đó, đến cả những thất vọng và đau khổ cũng có thể đem lại cho ta sự tĩnh lặng và an bình của Thiền định. Hồi còn ở Thái Lan, tôi cũng đã có dịp đi qua bài học này với một loạt những trở lực hoàn toàn bất lợi cho mình lúc đó: Những cảm giác cô đơn, lẻ loi, bồn chồn, nghi hoặc, âu lo, thất vọng. Chạy trốn chúng, chúng càng theo đuổi. Đón nhận chúng, chúng biến mất. Và điều dĩ nhiên là một khi ta đã dám chấp nhận tận cùng mọi thứ thì còn có gì để ta phải chối bỏ nữa!

Phải nói rằng con đường mà Pháp môn Thiền quán đề nghị chúng ta dấn bước quả là hết sức tế nhị và sâu thẳm. Nó không phải sâu thẳm và tế nhị ở hình ảnh cảm nghiệm bởi đề tài nhìn ngắm của Thiền Quán luôn là ở Đây và Lúc Này. Nó bình thường thôi, như nước đối với cá và chính vì vậy ta không nhận ra nó. Như đã nói, nước là môi trường sống của cá nhưng con cá đâu có hay biết điều đó cho dù nó đang bơi trong nước. Thế giới hiện hữu của chúng ta chỉ có ở Đây và Bây Giờ, không phải ở đâu xa xôi nhưng nó chính là cái để ta phải chú ý nhìn ngắm, bằng một chánh niệm song hành với trí tuệ.

Hãy tập trung chú ý vào con đường sinh hóa của mọi sự. Chúng ra sao thì thấy như vậy. Một cơn tức giận đang bừng dậy à? Chẳng sao cả, chúng ta vẫn đang theo sát nó kia mà!
Hãy nhớ rằng không phải chúng ta đang cố gắng Để Trở Thành một ông thánh hay một cao nhân nào cả. Chúng ta cũng không nỗ lực Để Tống Khứ một ác pháp nào hết. Hãy sống hồn nhiên và thoải mái. Cảnh giới nội tâm của chúng ta Là Như Vậy. Nó có thể là bất tịnh hay trong sáng và đó là một cặp hành trạng đối đãi nhau của ý thức. Thấy rõ Chúng như là Chúng, thấy rõ Chúng luôn vô thường, vô ngã thì đó chính là trí tuệ vậy. Trong khi đó, bằng một ý thức ngã chấp, chúng ta cố gắng mong mỏi "Tôi sẽ phát triển những gì thanh tịnh, tống khứ những gì không thanh tịnh " thì lập tức cái không thanh tịnh sẽ xuất hiện và kềm hãm chúng ta. Chúng ta

lại vấp vào khối đá thất vọng trên đường đi của mình, thế là tiếp tục đau khổ. Hãy cẩn trọng với hai tháng cấm túc này. Vô minh luôn sẵn sàng khiến cho chúng ta tự chuốc lấy những khổ lụy.
Như vậy, trong một nội tâm đầy chánh niệm, tất cả hạnh phúc và khổ đau đều đồng giá trị. Không có gì khác biệt giữa hai thực tại này hết. Cái nào cũng là Đang Là, xuất hiện rồi biến mất. Hạnh phúc vẫn là Hạnh phúc, Đau khổ cũng cứ là Đau khổ. Chúng là cái Chúng Là. Chúng vô ngã và chỉ có vậy. Chúng ta đừng để mình phải đau khổ vì chúng. Chỉ việc đón nhận, nhìn mặt và hiểu biết chúng. Tất cả cái gì có mặt đều phải có lúc biến mất. Tất cả đều vô ngã!
Tôi xin gởi đến pháp hội bài nói chuyện này như một công án để các vị tham chiếu.

-ooOoo-

Đại đức Pabhakaro

Khiêm cung

Tiểu Sử Tác Giả:

Đại Đức Pabhakaro thế danh là Gordon Kappel sinh năm 1948 tại Seattle, Washington. Nhập ngũ năm 1967, từng có mặt tại chiến trường Việt Nam (1969) với cấp bậc đại úy không quân. Trong một chuyến đi sang Thái Lan, đại đức đã đến viếng các chùa và tình cờ gặp được chư tăng người Tây Phương đang tu học tại đây.

Năm 1970, về lại Alabama (Hoa Kỳ), đại đức dành trọn thời giờ để nghiên cứu Phật Giáo một cách nghiêm túc, dần dần phát nguyện bát quan trai giới và học Thiền. Sau đó trở qua Thái Lan, đại đức tu sa-di ở chùa Wat Bovornives rồi năm 1972 chính thức thọ giới tỳ kheo tại chùa Wat Pah Pong.

Năm 1977, khi đại đức Samedho rời Thái Lan để sang hoằng pháp tại Anh Quốc, đại đức Pabhàkaro coi như trở thành vị viện chủ của tu viện Nanajat. Năm 1979, sau khi tháp tùng Thiền sư Ajahn Chah trong một chuyến đi vòng quanh Châu Âu và Hoa Kỳ, đại đức trở về Thái Lan bỏ ra 18 tháng sống hạnh Đầu Đà giữa rừng sâu rồi sau đó quay về chăm sóc Thiền sư Ajahn Chah lúc này đang trở bệnh nặng, đồng thời quán xuyến luôn cả các Phật sự tại chùa Wat Pah Pong.

Năm 1984 đại đức đi Anh quốc để cùng các huynh đệ thành lập trung tâm Phật Giáo Amaravatì. Đại đức hiện là trụ trì chùa Harnham Vihara và đã từng xuất hiện trên đài truyền hình trong một chương trình có tên là "Cuộc hóa duyên về Newcastle".

Bài viết sau đây là nội dung được phỏng lại của một thời giảng do đại đức Pabhàkaro thực hiện vào tháng tám, năm 1984 tại Scotland.

Khiêm Cung

Một lúc nào đó, biết ngồi lại để thấm thía tinh thần uyên áo mà giản dị của Phật pháp, chúng ta có thể sẽ thấy được ý nghĩa quan trọng tuyệt vời của cái gọi là cách đối nhân xử thế hay nói gọn hơn, là phép sống ở đời. Ở đây chúng ta sẽ có được những kinh nghiệm quý giá về quy luật đối xứng trong từng hành động, ngôn ngữ và cả ý nghĩa của mình nữa. Mọi sự luôn để lại một hiệu quả thích đáng. Tôi đặc biệt nhấn mạnh và có hứng thú trong đề tài này vì qua chính nó, ta sẽ có rất nhiều vấn đề để nói. Cái tuyệt vời của phép sống mà tôi sắp nói tới không phải chỉ được quan tâm vì nó đã được nói tới nhiều trên các trang sách mà hơn thế nữa, nó là một thứ kinh nghiệm tâm linh tự chứng hết sức đặc thù đòi hỏi một công phu trau luyện của bản thân.

Tôi đang đứng trên bục giảng nên cứ xem là tôi đang có một cơ hội để san sẻ thứ kinh nghiệm đó của mình. Tôi đã từng được dạy cách phơi mở từng phút giây thực tại để tận dụng khả năng cao nhất của mình nhằm có thể học được cách nói chuyện bằng chính ngôn ngữ của trái tim, thứ tiếng nói được phát biểu bằng chính kinh nghiệm nội tại. Từ lâu, tôi vẫn hướng tâm về một bài học duy nhất là làm sao có thể sống ban phát một cách đúng mức. Tư tưởng đó dĩ nhiên đã đem lại cho tôi rất nhiều đạo lực giá trị nhưng rồi đôi lúc, trong đầu tôi lại chập chờn những câu hỏi: "Liệu người ta có cần đến thái độ đó của mình hay không? Thật ra thiên hạ cần đến một sự tương giao như thế nào?".

Trong những lúc nhức đầu với mấy tự vấn đó, tôi lập tức cố gắng quay lại với chính mình bằng một thái độ buông xả rồi lại tự hỏi: "Cái Tôi từ đâu đến mới được chứ? Mình từ đâu đến đây nhỉ?"

Theo tôi, tính trung thực là một trong những giá trị tinh thần thù diệu nhất mà con người cần thiết phải phát huy, trưởng dưỡng. Đức tính này cũng là một trong mười hạnh Ba La Mật của Phật Giáo. Cho dẫu có tự xét mình theo quan điểm đạo đức hay tôn giáo, chúng ta cũng sẽ thấy rằng một khi ngay trong chính thâm tâm mình đã thiếu tính trung thực, chân thực thì bước đi tiếp theo sẽ là việc dối người dối đời. Sự dối lòng thì tinh vi lắm, rất khó phát hiện, nên ta còn có thể tự dung túng nó. Nhưng để dối người thì vấn đề hơi gay go.

Hiệu quả của lòng trung thực kỳ lạ lắm. Những khi sống với nó, tôi tự nhiên thấy mình trở nên khiêm tốn hơn để có thể chịu thua thiệt với bất cứ ai một cách dễ dàng. Nhờ nó, tôi đủ can đảm

chấp nhận đời sống dù có phải ra sao. Quý vị hãy nhớ lại đi, nền văn hóa hiện đại thật ra vẫn chưa hề dạy ta cái tinh thần khiêm tốn ngay cả những khi danh từ này được nhắc tới một cách trịnh trọng nhất. Nào có gì đâu, trong một định nghĩa bội bạc nào đó, người ta còn bảo khiêm tốn hay khiêm cung chỉ là cái cử chỉ khom mình thật thấp về cả ý nghĩa sinh lý lẫn từ ngữ. Thậm chí có người còn nói thái độ khiêm tốn, về mặt ngữ nghĩa, chỉ là động tác tự gây cho mình cái cảm giác thấp kém và bé mọn hơn. Từ đó, người ta thường cứ thấy ấm ức khi phải tỏ dấu thi lễ, nhún nhường với ai đấy.
Kỳ thật, trong từng cái cúi đầu như vậy, cái Tôi trong chúng ta coi như đã ít nhiều được đè nén nhưng hãy nhớ đấy, hãy luôn cảnh giác với chính mình khi cử chỉ khiêm cung đó chỉ còn là một động tác máy móc.

Trong đời sống tu tập của một Phật tử, đức tính khiêm tốn không chỉ là một dấu hiệu văn hóa mà còn là một pháp tu nữa. bởi cũng chính từ đây, sự tiến bộ của chúng ta được thực hiện và thể hiện. Tôi biết có người sẽ cho thái độ khiêm tốn là phương hại cho dũng khí nhưng rõ ràng những gì tôi vừa nói trên đâu có nghĩa là chúng ta phải nhắm mắt để mặc cho người khác chà đạp. Tôi không hề kêu gọi các vị hãy nằm dài xuống mặt đường cho mọi người dẫm lên để trau dồi được tính khiêm tốn. Điều chúng tôi đề nghị ở đây chính là thái độ tâm lý của mỗi người trong từng cuộc đối diện và phản ứng với đời sống chung quanh. Tấm thân sinh lý này thật ra chẳng nghĩa lý gì đâu, chúng ta nên học cách cúi thấp ngay từ trong tư tưởng, trong từng quan điểm của mình kìa!

Hãy thử quan sát điều gì sẽ xảy ra khi ta không có phản ứng đối kháng trước lời công kích của ai đó. Phải nói rằng khi xúc phạm chúng ta, thiên hạ luôn chờ xem một sự trả đũa nào đấy để họ có thể phỉ dạ, hả hê. Nhưng nếu về phía mình, chúng ta không có một đối kháng nào để áp dụng thù tạc lại thì những thị phi kia lúc này coi như bị tung trợt ra ngoài như một quả banh bị đánh vào khoảng không. Tôi nhắc lại, chúng ta không có đối kháng mà chỉ nên bao dung thôi. Và vấn đề không chỉ dừng lại ở tinh thần bao dung, chúng ta còn phải hiểu rõ bằng cách nào mình đã thực hiện được điều đó.

Tôi đã thực tập được điều này trong thời gian còn sống ta bà. Ngoài những lời mỉa mai, phỉ báng còn biết bao thứ phũ phàng khác nữa mà thiên hạ đã trút lên tôi. Chẳng hạn, ngoài cảm giác tâm lý khó chịu dĩ nhiên phải có khi biết người chung quanh chẳng ưa mến gì mình, tôi còn phải chấp nhận cái đinh tai nhức óc khi có người muốn đuổi theo sau hoặc muốn sánh bước với mình. Những khi đó, tự trong người tôi quả là đang trào dâng một nguồn sinh lực bản năng nào đấy để sẵn sàng bật tung ra cho một đối kháng nhưng cũng may, bao giờ tôi cũng kịp thời giữ mình và tiếp quản lập tức nguồn sinh lực đối kháng ấy. Đúng là chuyện khó tin khi trong

lòng cùng lúc tất cả phức loạn tâm sinh lý lại tương quan với nhau một cách nhịp nhàng đến thế. Lúc đó tôi có cảm giác như sức phản ứng của mình được di chuyển khắp vùng lục phủ, bàn tay nắm chặt lại để sẵn sàng hành động nhưng rồi khi nội tâm được dàn xếp, sức mạnh sinh lý kia trở nên nhẹ nhàng, ngoan ngoãn cho một sự khuất phục. Như vậy có thể nói đây là con đường để tận dụng một cách hữu ích và nhuần nhuyễn mọi tình huống trong đời sống, biến trở lực thành ra pháp tu mà ý nghĩa căn bản của nó nằm trong hai tiếng: "khiêm cung".
Có thể nói hầu như cuộc đời của tôi đã đi qua những chỉ số tiêu chuẩn nhất, trong một hình hài cao trên một mét tám và hạng nặng những một trăm ký. Nhưng đối với tôi, mấy con số đó không hề là cái gì cả như bọn thiếu niên dậy thì vẫn mong mỏi có được để tự khẳng định sức vóc và tuổi trẻ của mình. Nhờ biết quên đi, biết coi nhẹ cái mình đang có, nên tôi xem như có thể dửng dưng tẩy xóa được cái ám thị "Cơ bắp, phái mạnh, anh hùng" trong chính bản thân. Ngày nào chúng ta còn bị vướng vít với những "tầm vóc, kích thước" thì công phu thiền quán phải nói là cả một vấn đề và cũng có thể nói rằng chính nhờ biết quên đi những ám thị không cần thiết nên tôi đã tìm thấy cái đẹp thật sự trong đời sống phạm hạnh của mình. Khái niệm thẩm mỹ cao khiết này đã vạch ra cho tôi một hướng sống hết sức tuyệt vời, ngay từ những sinh hoạt bình thường nhất. Chẳng hạn ở đây mỗi ngày chúng ta có những nghi thức tôn giáo thoạt xem qua thì rất giản dị như động tác chắp tay và tụng kinh. Cái khó nhất vẫn là động tác chấp tay cúi đầu. Chỉ riêng động tác đó thôi, trên hình thức, thì có gì đâu. Chỉ có điều là chúng ta thực khó mà "biết chấp tay ngay tự đáy lòng mình". Để thực hiện được điều này ta phải tự đối diện với sự tự kháng quyết liệt của nội tâm. Chúng ta thực ra đâu có muốn chấp tay, bởi có biết bao là những quan niệm đối lập lại với động tác khiêm cung xem ra có vẻ quá đáng ấy. Nhưng nói cho cùng thì chúng ta làm những cái gì?

Ngay chính bản thân tôi trong cuộc đời tu học của mình cũng đã nhận ra những rắc rối này từ rất sớm. Nhưng tôi đã may mắn gặp được thiền sư Ajahn Chah, người mà theo tôi là một bậc chân sư khả kính nhất. Tôi đã sụp mình đảnh lễ dưới chân Ngài một cách dễ dàng. Ngài không hề bảo tôi làm thế, dĩ nhiên, nhưng tôi đã đảnh lễ Ngài vì tự nhiên muốn làm như vậy. Tôi đã bất chợt nhận ra là tư thế phủ phục đó đẹp quá, thay vì đứng thẳng người lên, nói một câu nào đó thật sáo rỗng mà trong đầu vẫn tồn đọng một cái Tôi to tướng. Tư thế sụp mình dưới đất như vậy đã đem lại cho tôi một cảm giác làm sao ấy, nó như tưới mát cả tim mạch…

Để mọi người có thể cùng chia xẻ với chúng tôi cái cảm nghiệm đó quả là khó khăn. Lớn lên trong nền văn hóa Tây phương, chúng ta thường có khuynh hướng chú trọng đến cái gì thực tế. Khách viếng chùa nhìn thấy những gì hình thức lễ bái, rất có thể sẽ cho là chúng tôi đã nhồi sọ tín đồ hoặc những nghi thức hạ mình đó còn là một cách lập dị để nuôi lớn một cái Tôi.

Người Tây Phương chỉ có thể xem nghi thức chắp tay gần như là biểu cử của cấp dưới cho nên khó mà thực hiện và càng không thể hiểu được ý nghĩa tuyệt vời của nó. Trong khi đó, đứng trước một cái cúi đầu của mọi người - Theo tập tục Thái Lan chẳng hạn - thì tự nhiên tôi thấy mình phải tự biết khiêm tốn bằng cái gật đầu đáp lại với một sự trân trọng thiệt lòng. Cách cúi đầu của người Thái xem ra cũng có ý nghĩa tương đương với cái chấp hai bàn tay (ànjali) của cổ tục Ấn Độ mà người xứ này vẫn gọi là phép chào hỏi cung kính nhất (Namaste). Họ chỉ chắp tay lại thôi nhưng trong động tác ấy ngầm chứa một lời chào "Tôi xin cung đón, cung tiễn hay phủ phục trước bạn". Ở phương Tây, đặc biệt tại Mỹ, bạn chỉ cần đưa tay ra nắm lấy bàn tay người đối diện rồi nói một câu khuôn sáo cho xong "rất hân hạnh" chỉ vậy thôi. Tôi là một người Mỹ nhưng cho tới bây giờ vẫn cứ thấy cách chấp tay chào nhau là một biểu lộ tình cảm đẹp nhất.

Mấy năm trước, lúc còn ở Thái Lan, tôi đã từng sống gần một nữ tu người Tây Tạng, cô biết nói tiếng Anh và cũng là học trò của Ngài Ajahn Chah. Có một buổi chiều phải sang thăm dãy thiền phòng dành cho các nữ thiền sinh, Ngài Ajahn Chah bảo tôi đi theo để thông dịch. Sau thời giảng về thiền như một bài học thêm cho các cô, Ngài thiền sư dành đôi ba phút còn lại để trả lời các câu hỏi. Một ngày trước đó, Ngài Ajahn Chah đã nhìn thấy cô thiền sinh Tây Tạng đi nhiễu quanh ngôi chánh điện của chùa rồi chốc chốc lại buông mình trải người xuống đất để đảnh lễ theo nghi thức Tây Tạng. Chiều nay, trước đám đông các thiền sinh, Ngài đề nghị cô hãy làm lại động tác lễ bái đó cho mọi người cùng được xem. Cô thiền sinh đã vâng lời và lập lại trọn vẹn nghi thức lễ bái đó.

Cô đã giải thích rằng đôi tay trong lúc này mang ý nghĩa như một lễ phẩm của toàn bộ thân khẩu ý chính mình. Động tác duỗi tay và xoay vần quanh người rồi cuối cùng đặt lên đầu là để tượng trưng cho tất cả tấm lòng mình đã trao gởi vào động tác đảnh lễ. Sau đó, cô thả mình nằm dài trên nền nhà với hai bàn tay chấp lại để sau đầu, rồi lập lại mọi động tác ban đầu, cô trải mình xuống đất lần thứ nhì và đôi bàn tay đặt trên đỉnh đầu để kết thúc nghi thức. Chăm chú theo dõi từ đầu đến cuối, Ngài Ajahn Chah đã buông một câu nhận xét: "Đây cũng là một phép tu về hạnh khiêm cung và xả thân!”.

Tôi không bao giờ quên được buổi chiều hôm đó với câu nói của Ngài Ajahn Chah. Ngài đã kín đáo nhấn mạnh cái đẹp của một hình thức sinh hoạt tuy có vẻ vật chất nhưng lại chứa đựng trọn vẹn tinh thần xả kỷ vong thân. Bởi nếu có được một cái nhìn chuyên biệt, ta sẽ thấy rằng chỉ cần một vài động tác khiêm hạ cũng đã quá đủ để nói lên tấm lòng chân thành nhất. Tôi nghĩ rằng đến cả những người ích kỷ và tự đại nhất có lẽ cũng không thể phủ nhận điều tôi vừa nói trên đây.

Ngay trong đời sống tu viện, chúng tôi gần như luôn có nhiều cơ hội để tự tìm lấy những bài thực tập về hạnh khiêm cung thông qua từng cái cúi đầu của người khác đối với mình cũng như của mình đối với người khác. Đối với chúng tôi, chỉ riêng có chừng đó cũng gần như một pháp môn để tu học rồi. Vì ít ra đây cũng là biện pháp để chấm dứt rất nhiều thứ cần được chấm dứt và đây cũng là một hạnh tu khá đơn giản bởi ngay cả lúc rảnh rỗi nhất cũng phải nhớ tới. Có khó gì đâu, chỉ bỏ ra tí thời gian để tự nhìn lại mình và nuôi dưỡng tâm hồn chỉ bằng từng cái chấp tay hay cúi đầu thôi. Và đối tượng cho thái độ tôn kính đó nào có phải đòi hỏi một thần tượng vĩ đại nào đâu. Chúng tôi chấp tay, cúi đầu và thật đơn sơ, hướng về một nhân cách, đức tính, phẩm hạnh nào đó như nhân ái, từ bi và hiểu biết…

Mỗi đêm, trước khi vào giường ngủ, tôi đều cúi đầu trong tinh thần đó đúng sáu lần và trước khi rời giường vào buổi sáng hôm sau tôi cũng lập lại sáu lần động tác đó như một công việc đầu tiên trong ngày. Không chỉ riêng ở đâu hết, kể cả những lần qua đêm ở nhà cư sĩ, tôi vẫn luôn giữ đúng thói quen đó, và sẽ thú vị hơn nữa nếu trên tường của căn phòng có được đôi ba câu cách ngôn nào đó. Trong trường hợp không có một đối tượng nào cả, ảnh Phật hay cách ngôn, lúc đó tôi có thể sẽ tự mình làm một buổi kinh cầu ngay trong nội tâm mình bằng những suy tưởng về các phẩm chất tinh thần nào mà mình có thể vận dụng. Tôi nghĩ rằng điều này, ai trong số chúng ta ở đây cũng có thể thực hiện được cả.

Việc thực hiện được hay không, những điều tôi vừa nói, dĩ nhiên vẫn là sự lựa chọn của mỗi người. Điều đó chúng ta nếu muốn thì cũng có thể thực hiện bất cứ lúc nào mà, chẳng hạn ngay từ bây giờ. Và bài học coi như bắt đầu từ đây thưa quý vị: khi thấy không ai chào mình thì dù không có phản ứng gì rõ ràng, tôi vẫn cảm thấy một chút buồn đi qua lòng mình và khi bắt gặp được một cái cúi đầu, tôi dĩ nhiên nghe mình dễ chịu hơn. Tôi hiểu được cái khó khăn trong bài học này, nhưng bởi vì quí vị đã thật lòng muốn học hỏi nó thì đây sẽ là một bài học tuyệt vời. Đại khái, bài học về đức tánh khiêm cung đòi hỏi ở chúng ta một sự cố gắng tương xứng như thể một cuộc chiến không hơn không kém

-ooOoo-

Đại đức Khemmadhammo

Đối diện thương đau

Tiểu sử Tác Giả:

Đại đức Khemadhammo (Alan Adams) sinh năm 1944 tại Portsmouth, Anh Quốc. Ngài từng là một nghệ sĩ trong đoàn kịch quốc gia và đã đi lưu diễn khắp thế giới. Do một nhân duyên hạnh ngộ, đại đức đã cảm mộ Phật Giáo rồi bỏ hết sự nghiệp, sang tận Thái lan tu sa-di tại chùa Mahathat với Hòa thượng Tan Chao Khun Demp Siddhumani. Một năm sau đó lại thọ giới tỳ kheo ở chùa Pah Pong của thiền sư Ajahn Chah. Lúc đó là năm 1972.

Năm 1977, đại đức đã tháp tùng với Ngài Ajahn Chah cùng đại đức Sumedho sang thăm Anh Quốc rồi ở luôn tại chùa Hampstead Vihara. Theo lời khuyên của thiền sư Ajahn Chah, đại đức Khemadhammo đã dành trọn thời gian này để tiếp cận với các tù nhân bị giam giữ tại địa phương để an ủi và cải hóa họ. Đại đức tỏ ra rất hứng thú với Phật sự này và vào năm 1984, đại đức đã chính thức thành lập Hội Tương trợ Tù nhân Phật tử lấy tên là Hội Angulimàla. Thành phần chỉ đạo của hội này gồm các vị đại đức lỗi lạc như đại đức tiến sĩ Saddhatissa, đại đức Sangharakkhita, đại dức Sumedho và Lord Avebury.

Đại đức Khemadhammo đã xây dựng thêm một ngôi chùa ở Isle of Wight và sống tại đây suốt năm năm liền. Trong thời gian này, đại đức đã từng xuất hiện trên đài truyền hình của hảng BBC trong chương trình "Vẫn Còn Đấy Lắm Nẻo Đường ".

Năm 1985 đại đức lại dời chỗ về Forest Hermitage (Warwick). Tại đây, vào năm 1988 đã khánh thành một ngôi đại tháp vẫn được gọi là tháp Shwedagon của Anh Quốc (gọi theo tên một đại tháp tại Miến Điện, nơi thờ tám sợi tóc của Đức Phật). Hiện nay, đại đức Khemadhammo đang sống tại Warwick cùng một số huynh đệ, vẫn tiếp tục tới lui giúp đỡ các tù nhân rồi mở các khóa thiền đồng thời cũng là giáo sư thỉnh giảng tại đại học Warwick về ngành Phật học.

Bài viết sau đây của đại đức Khammadhammo đã được viết theo yêu cầu của tờ báo định kỳ Caduceus và xuất hiện trên trang báo vào tháng 12 năm 1987. Nội dung của bài viết đã được thu gọn trong hai dòng tít: Thiền Quán có thể tận dụng mọi thứ trên đời để làm đề tài tham chiếu, pháp môn này có thể biến mọi sự thành từng bước thăng hoa tâm linh.

Đối Diện Thương Đau

Sự đau đớn, dù về sinh lý hay tâm lý, quả là một đề tài hết sức quan trọng của con người. Ta có thể nói rằng mọi khổ tâm đều là thứ kinh nghiệm nội tại về những mức độ và hình thức sai biệt nhau của tất cả điều bất toại; còn nỗi đau sinh lý thì lại là những từng tiếng chuông cảnh báo để con người chúng ta huy động các sức mạnh sinh lý nhằm đối phó, đề kháng những bất toại đó. Cả hai nỗi đau khổ này dĩ nhiên chẳng dễ chịu tí nào và dĩ nhiên là chúng ta ai cũng

nghĩ tới một cảnh giới, cụ thể hay trừu tượng, không có sự hiện diện của chúng. Việc đi tìm một khả năng ổn định tâm sinh lý từ đó coi như đã trở thành một phản ứng tất yếu của con người trong suốt chiều dài đời sống vốn vô ngã này.

Chúng ta hãy tưởng tượng ra một ngôi nhà tồn trữ nhiều đồ vật quí giá và được lắp đặt những trang thiết bị báo động tối tân nhất. Nếu không có một nhiễu động bất thường nào xảy ra thì mọi thiết bị đó dĩ nhiên tiếp tục im lặng. Theo thời gian, các thiết bị báo động có thể phải được kiểm tra và cũng có trường hợp chúng có những lần báo động không chính xác. Nhưng tất cả điều đó, về cơ bản, có thể không gây phiền phức cho chủ nhân của chúng bao nhiêu. Tuy thế, sau nhiều tháng hay nhiều năm không hoạt động, chẳng may, các thiết bị báo động kia thình lình bị hỏng đi để tiếng còi ré và đèn hiệu của chúng làm mất giấc ngủ người nhà hoặc chúng im lìm cho người đạo tặc mặc tình cướp trộm tài sản, chúng ta sẽ làm gì trước tình huống đó? Tiếp tục ngủ trở lại, hay tháo bỏ chúng vào một xó hoặc ngồi lại nghĩ cách đối phó những bất trắc tiếp theo... Suy cho cùng, chúng ta thật ra vẫn đang đối diện với một nỗi đau, cái duy nhất mà mình vẫn còn giữ lại được trọn vẹn!

Chúng ta lúc này chỉ còn có hai thái độ chọn lựa: Truy bắt kẻ trộm để thu hồi tài sản đã bị lấy mất rồi lắp đặt trở lại các thiết bị báo động hoặc lặng lẽ chấp nhận mọi sự và nhìn thẳng vào những gì vừa xảy ra. Thái độ thứ nhất có tốt lắm thì cũng chỉ đưa tay quay trở lại tình cảnh ban đầu. Nắm giữ trong tay mọi thứ bằng một sự bất an. Mọi cố gắng lúc này lại chỉ tái lập những điều kiện cho các bất trắc sắp xảy đến. Các bạn chẳng những không có thêm được cái gì mà lại còn bị tổn thất bản thân nữa là khác. Ngược lại, nếu chọn cách ứng xử thứ hai, bạn dù sao cũng có thể coi như mình đã có được cái gì đó. Tuy không tiếp tục tìm lại những gì mình đã một thời sở hữu nhưng xem ra bạn lại có được một thứ tài sản mới quí giá hơn mà không cần phải nhọc lòng lắp đặt một thiết bị báo động phiền phức nào để có thể gìn giữ nó, đó chính là đời sống sung mãn và yên thân. Kẻ trộm nào có thể đánh cắp được nó! - Có đúng như vậy không nhỉ?

Đời sống tu tập của một tu sĩ Phật Giáo như tôi phải luôn bao gồm một pháp môn tham chiếu về tấm thân sinh lý và điều đó đã cho phép tôi có đôi chút kinh nghiệm nội chứng về tình trạng sức khỏe sinh lý của mình cùng sự hiểu biết về lợi ích của kiêng khem trong vấn đề ăn uống. Đã có thời gian tôi chỉ ăn một số loại rau đậu mà vẫn cảm thấy thoải mái. Đức Phật đã từng dạy rằng quả thật là sai lầm khi ai đó nhắc tới hai tiếng "Khỏe Mạnh" để nói tới tấm hình hài này dù chỉ trong khoảnh khắc. Nó là một hiện tượng luôn biến đổi không ngừng và hoàn toàn không hề có tí gì trong xác thân này là hoàn hảo cả. Từ đó, ta có thể thấy rằng Đức Phật đúng là một y sĩ kỳ tài nếu xét về lãnh vực y học, mặc dù có thể nói toàn bộ sự nghiệp trí tuệ của Ngài chỉ nhắm

vào con đường đoạn trừ tất cả phiền não để chấm dứt toàn triệt mọi khổ đau thật sự của cuộc hiện hữu, kể cả những cái đau không mấy người nhận ra.

Đường lối "Phật Pháp trị liệu" này đã được chúng tôi vận dụng và truyền bá ngày càng rộng rãi hơn. Ngay hôm khánh thành trung tâm Forest Hermitage, các vị sư huynh tôi đã nhắc tới vấn đề này và đem so sánh trung tâm này với một bệnh viện nhỏ. Riêng tôi, tôi cứ xem Forest Hermitage chẳng khác nào một phòng mạch, hơn thế nữa, là một phòng phẫu thuật. Đề tài mà tôi muốn nói tới trong bài viết này chỉ có một danh từ thôi, đó là Sức Khỏe. Tiếng Sức Khỏe ở đây được dùng trong ý nghĩa rộng nhất của nó.
Một sức khỏe sinh lý thông thường được nuôi dưỡng bằng những chăm sóc vật chất và chúng sẽ suy sụp rồi trở nên vô nghĩa đi theo tuổi đời của mỗi chúng ta. Riêng cái sức khỏe thứ hai mà tôi muốn đặc biệt nhấn mạnh thì lại là một nguồn sinh lực nội tại được hình thành sự vùng dậy tích cực của đời sống tâm linh và nếu đã vậy, nó mới chính là cái Sức Khỏe thật sự cần thiết cho đời sống mỗi người.

Dĩ nhiên, chúng ta không thể bỏ mặc tấm thân sinh lý của mình cho nó ra sao thì ra, nhưng khi chăm sóc nó ta đừng quên tư niệm rằng mình đang đầu tư cho một xác chết tương lai. Chỉ có sức khỏe của tâm hồn mới chính là người bạn đường thủy chung của chúng ta thôi, mức quan trọng của nó so ra đáng kể hơn một sinh lực thể xác nhiều lắm. Bởi cho dù có sở hữu được một thể hình sinh lý tuyệt vời đến mấy nhưng với một nội tâm bất ổn thì chúng ta coi như vẫn là một con bệnh. Trong khi đó, nếu chẳng may tạng phủ và kinh mạch cũng như ngoại hình của chúng ta có vấn đề, mà đời sống tâm linh vẫn chói ngời, sung mãn thì ta lại trở thành một gương sống cho mọi người nữa là khác!

Chúng ta hãy tự phát họa ra hai nếp sống cho mình thử xem: Hoặc là ngồi đó khư khư những ham muốn ích kỷ và hưởng thụ, xây dựng quanh mình những phương tiện vật chất an toàn nhất rồi ngày đêm cực lòng đối đầu với tình trạng sức khỏe bằng đủ thứ liệu pháp và các cách ăn uống kiêng khem rắc rối góp nhặt được từ những lời khuyên nhắc của y bác sĩ và thân nhân. Hoặc sống lặng lẽ trong sự hiểu biết về những gì cần biết với một tâm thái lành mạnh, mãnh liệt. Có vạch ra rõ ràng như thế, ta mới thấy được rằng nếp sống nào là cần có và khả dĩ mang lại một sức sống lý tưởng…

Cái chúng ta tuyệt đối cần đến chính là thứ Sức Khỏe đó. Nó đến được với chúng ta qua tất cả hoàn cảnh và điều kiện sống mà mình đã can đảm đi qua. ở đó có thể là những đau đớn, giằng xé hay ngọt ngào êm ái. Nhưng trong chính sự đối diện, chấp nhận để rồi phân tích và thấu đáo đó, chúng ta mới hy vọng có được một nguồn sức mạnh tâm linh mà nãy giờ tôi vẫn gọi là Sức

Khỏe thật sự. Theo như những gì vừa nói, thì rõ ràng là sự trở lực càng lớn thì càng là một bài học tốt để người ta lớn mạnh. Chính tôi có lúc cũng đã nghĩ vậy. Nhưng quí vị cẩn thận đấy, có những đau đớn không thật sự cần thiết phải có như chúng ta vẫn nghĩ đâu. Hãy nhớ rằng, bản thân sự đau đớn (bất luận về tâm hồn hay thể xác) không hề mang lại cho ta một giá trị nào cả. Vấn đề chỉ nằm ở chỗ chúng ta đã nhìn ngắm và cảm nghiệm nó ra sao. Chúng ta phải học cách đối diện với mọi đau đớn một cách sáng suốt đúng mức để từ bất cứ nỗi đau nào, trí tuệ cũng đều có thể được khai sinh.

Tôi nhớ có lần được nghe một tay trộm nhà nghề kể lại rằng anh rất có hứng thú với những tư gia hay cơ sở có lắp thiết bị báo động trộm bởi những nơi đó thường có đồ vật đáng giá. Thậm chí có thể nói là cứ dựa vào mức độ tối tân, tinh xảo của các hệ thống cảnh báo thì coi như đã đánh giá được phần nào giá trị vật chất của các thứ được cất giữ bên trong. Ta cứ nghĩ xem, nếu ta chẳng có gì để phải nhọc sức trông chừng hoặc không có một sự ham thích ích kỷ trong bất cứ ngoại vật nào thì ta có lẽ đâu cần tới những biện pháp canh phòng rắc rối đó. Chúng có thì tốt, không có cũng tốt. Đừng để mình bị chúng quấy rầy, cứ điềm tĩnh và bình thản xem chúng là chúng, chẳng liên quan gì tới mình. Đó là một sức mạnh tâm linh, một sinh lực thật sự được trưởng dưỡng từ thái độ vô tham, vô chấp. Tư tưởng chúng ta lúc này coi như đã hóa băng và chẳng cần tới một hệ thống báo động buồn cười nào nữa. Nói một cách khác, chúng ta đã đứng ngoài mọi đau đớn, cực lòng!

Đức Phật đã đề cập tới sự đau khổ của tất cả chúng sinh một cách toàn diện: Vừa sâu sắc chi li mà cũng vừa phổ quát bao hàm. Ngài dạy rằng khổ đau trên đời có thể kể thành mười hai hoặc ba hoặc thậm chí nói có một cũng được. Nói có mười hai là kể theo giáo lý Tứ Đế hoặc Duyên Khởi: Sanh, Già, Đau, Chết, Sầu, Bi, Khổ, Ưu, Não, thương phải xa, ghét lại gần, muốn chẳng được. Kể thành ba là Khổ khổ (tất cả đau khổ tâm sinh lý theo khái niệm đời thường), Hoại khổ (sự mong manh của tất cả những gì gọi là hạnh phúc), Hành khổ (bản chất bất toàn, giả lập của vạn hữu). Tính gọn còn lại một là Đức Phật nói tới thuộc tính căn bản của các hiện tượng pháp giới luôn phải y cứ nhân duyên mà có mặt.

Tất cả những phân tích đó của Đức Phật về sự đau khổ phải nói là quá rõ ràng nhưng tôi nghĩ ở đây ta cần phải bàn rộng hơn nữa về giáo lý Ngũ Uẩn, năm thành tố cơ sở mà Phật Giáo vẫn nhắc tới để phân tích cái gọi là Con Người.

Ngũ Uẩn là Sắc, Thọ, Tưởng, Hành và Thức. Chúng là từng đơn vị pháp giới phù du, vô chủ. Chúng tôi đôi lúc vẫn gọi chúng là một hệ thống tồn tại của tâm sinh lý. Sắc Uẩn là tất cả những gì thuộc về vật chất, bao gồm nhiều đơn tử tương thuộc lẫn nhau để tồn tại và hoàn toàn vô tri

giác. Tấm thân sinh lý của chúng ta chỉ là chỗ gặp nhau của các đơn tử Sắc Uẩn. Bốn uẩn còn lại, có chỗ gọi là Tứ Danh Uẩn, hoàn toàn tương ứng với cái mà ta vẫn gọi là Ý thức, tư tưởng, tinh thần hay tâm linh. Bốn danh uẩn này tương quan mật thiết với nhau để tồn tại, hình thành nên khối tâm linh với những khía cạnh và chức năng sai biệt cần thiết. Đã là một con người hay một sinh vật, ta không thể sống Độc Lập mà không cần tới những tương thuộc. Tất cả những đơn tử vật chất hay tinh thần luôn là thành tố nhất định cho mọi hiện hữu, từ con người cho đến con chim hay một chiếc phi cơ đang bay trên không. Mọi hiện hữu luôn hình thành bằng sự tương tác lẫn nhau qua các nhân duyên.

Thân xác sinh lý và tinh thần của chúng ta luôn ảnh hưởng qua lại với nhau theo qui luật trên. Hình thái tồn tại của chúng được qui định bởi những gì đã cấu tạo nên chúng để tùy thuộc vào đó mà chúng mất còn. Ở đây ta có thể lấy đôi mắt làm trường hợp thí dụ. Một cảnh quan tốt hay xấu bất luận, khi lọt vào nhãn quan ta, nó phải cùng lúc được ghi nhận với các thành tố tâm lý liên hệ, đồng thời nó phải là một đối tượng nằm trong thị lực cho phép của ta nữa. Ta không thể nhìn thấy nếu không có đôi mắt hoặc đối tượng đó nằm ở một góc độ không thích hợp và nếu có một thị lực tốt nhưng cứ nhìn vào khoảng không gian trong suốt vời vợi thì đôi mắt ta cũng không thấy được gì hết. Bằng vào sự tỉnh thức của trí tuệ Thiền Quán, ta sẽ thấy rõ ràng toàn bộ thế giới với cả những kinh nghiệm của ta về nó cũng chỉ là các uẩn trong Ngũ Uẩn và cái gọi là Đau Khổ cũng chỉ là sản phẩm phù du của lòng ham muốn mộng mị tự đáy lòng mình, một tình trạng tâm lý bệnh hoạn yếu hèn.

Cảnh giới cảm nghiệm của chúng ta thực ra chỉ là một tuồng giả lập của Tứ Danh Uẩn, điểm hợp quần của các đơn vị tâm lý: Một ý thức (Thức Uẩn) khi phát khởi để tri nhận sự vật nào đó phải luôn cùng lúc gắn liền với một cảm giác vui buồn (Thọ Uẩn) rồi là một kinh nghiệm dựa theo những khái niệm hay hồi ức sẵn có (Tưởng Uẩn) để đi đến một thái độ xử lý vấn đề theo một khuynh hướng tốt xấu nào đó mang giá trị quyết định tính chất của một đơn vị ý thức mà ta vẫn gọi là sự cảm nghiệm đời sống (Hành Uẩn). Tất cả những chi tiết ý thức này diễn ra một cách chớp nhoáng đủ để ta có một ảo giác về một ảnh tượng, vật thể nào đó mà mình vẫn ngỡ là đã nắm bắt được vận tốc và ý nghĩa tồn tại thực sự của nó. Chính ảo giác này đã tạo ra cái Tôi ngộ nhận mà chúng ta vẫn trân trọng quan tâm!

Hãy sống tỉnh thức, ghìm cương mình lại và nội quán cẩn thận để nhờ vậy, trong từng hơi thở đi qua ta sẽ thấy được mọi thứ trên đời chỉ là những hiện tượng trôi chảy triền miên, xê dịch liên tục, không có gì là một thực thể hằng tại và sự đầu tư những tham đắm về cuộc đời chỉ có ý nghĩa tự chuốc lấy thất vọng. Điều này có nghĩa là sự nhìn ngắm tinh tế các quá trình vận động của các tư tưởng, cảm giác cùng mọi kinh nghiệm khác sẽ giúp cho khái niệm về một cái

Tôi sẽ được phá vỡ và lòng tham chấp đối với nó cũng được giải quyết theo đó. Đây là cả một sự hoán chuyển và thoát xác cực kỳ quan trọng trong đời sống tâm linh của chúng ta. Ta sẽ bắt đầu thấy được bản chất như thật của mọi sự vật. Con đường nội quán và trí tuệ cứ thế mà thành tựu. Chúng ta chỉ có thể được hạnh phúc thật sự từ khả năng trí tuệ này chỉ vì một lý do thật đơn giản: Không bị câu thúc trong bất cứ sự bám víu nào và đây chính là một khỏe tinh thần mà chúng ta tuyệt đối cần đến.

Đức Phật đã tuyên bố rằng lý Tứ Đế là một hệ thống giáo lý hoàn hảo một cách tối yếu mà chính Ngài đã chứng ngộ để trở thành một vị Chánh Đẳng Chánh Giác. Giáo lý Tứ Đế bao gồm bốn phạm trù căn bản: Khổ đau và nguồn cội của nó, sự giải thoát khổ đau và hành trình dẫn đến cứu cánh đó. Nếu xem đau khổ là một căn bệnh thì liệu pháp của Phật Giáo tức đệ tứ Thánh Đế được gói ghém trọn vẹn trong giáo lý Tam Học: Giới học, Định học và Tuệ học. Đối với chúng ta, thiền định là phương pháp trau luyện, bình ổn và thanh lọc tâm hồn. Ta hãy tưởng tượng xem nếu có một viên ngọc nằm dưới đáy sâu của một bể nước luôn nổi sóng và bị khuấy đục bởi những bùn sình, đất cát thì dù có đứng trên thuyền nhìn xuống, ta cũng không tài nào nhìn thấy được viên ngọc kia. Nhưng nếu ở một bể nước phẳng lặng, trong suốt, không cặn cáu thì việc nhìn thấy một viên ngọc nằm bên dưới sẽ dễ dàng hơn bởi trong điều kiện thích hợp này, ánh sáng của viên ngọc có thể giúp ta định vị được nó.

Cũng cứ như vậy mà hiểu. Một nội tâm tạp loạn và hỗn độn mông muội luôn là một trở lực ngăn ngại cho trí tuệ. Dĩ nhiên, việc dàn xếp một nội tâm kiểu đó không thể đơn giản như việc kiếm tìm viên ngọc trong bể nước bởi chúng ta không thể ngồi chờ đợi một trí tuệ xuất hiện một cách bị động như người ta có thể ngồi chờ đợi cái thời điểm yên tĩnh của bể nước để thấy viên ngọc. Ở đây chúng ta phải biết tỏ ra hết sức năng động và cùng lúc huy động tất cả các khả năng tập trung cùng công phu nội quán tức sự tĩnh lặng và trong sáng để xác định thực tại, đối tượng của trí tuệ Thiền Quán. Ở trung tâm Forest Hermitage, tôi đã đề nghị các thiền sinh trau dồi định tâm bằng phép tu Từ tâm và thực hành pháp môn Thiền quán bằng con đường hàm dưỡng Chánh Niệm. Hai pháp môn này được tôi cho áp dụng song hành nhằm hỗ tương nhau.
Có một điều mà tôi muốn nói thêm ở đây là trong các giờ thiền tọa, chúng ta rất dễ dàng bắt gặp những đau đớn tâm sinh lý nói chung.

Chúng có thể là các cảm giác tê mỏi hay nhức buốt ở một vùng cơ thể nào đó hoặc những tư tưởng, hồi ức có nguy cơ khơi gợi ở chúng ta một nỗi đau tâm lý hoàn toàn bất lợi cho công phu thiền quán của mình. Chúng ta có thể tận dụng chúng để tu tập được hay không thì điều này còn tùy thuộc vào khả năng tự lực của bản thân thông qua trình độ định tĩnh và nội quán tự chính mình. Một khi đã nhận diện được một nỗi đau đớn nào đó, bất luận thuộc về tinh thần hay

thể xác, bước đi cần thiết của chúng ta là bằng vào sức mạnh định tĩnh của nội tâm, hãy cố gắng đưa mình ra khỏi cơn đau đó, không lún chìm trong nó, bằng sự quay về với đề mục căn bản mà mình đang đi theo bằng một sức mạnh tập trung càng lớn càng tốt.

Có tu tập về Từ Tâm, chúng ta mới dễ dàng có được cái nhìn khoáng đạt về những nỗi đau. Pháp môn này giúp ta giải phóng các áp lực của từng cơn bức xúc khó chịu của tâm sinh lý và đưa ta nhanh chóng quay lại với án xứ Thiền Quán của mình. Chúng ta thường có thói quen dùng sự tập trung tư tưởng như một biện pháp trấn áp, đề kháng, đối diện với các cơn đau mà quên rằng điều này tuyệt nhiên không phải là cần thiết. Ta đừng bao giờ có ý muốn chối từ hay trốn chạy nó mà ngược lại chỉ nên tập trung vào đề mục án xứ của mình với một sự chú niệm đúng mức, dẹp bỏ hoàn toàn mọi ý niệm đối kháng. Đó là nói về trường hợp vận dụng Từ Tâm làm phương tiện Tu Quán và có thể xem đây là một công đoạn thứ nhất.

Ở bước thứ hai với trí tuệ nội quán khách quan, chúng ta huy động Chánh Niệm để ngắm nhìn từng cơn đau đi qua trên thân hay trong tâm mình. Về ý nghĩa căn bản rốt ráo nhất, Thiền quán là sự tập trung tất cả tỉnh thức qua mỗi cảm nghiệm thực tại.

Thực ra có rất nhiều phương cách để giúp chúng ta thực hiện được điều vừa nói và thật tuyệt vời nếu ta có thể tự mình đưa chúng vào đời sống thường nhật của mình, đặc biệt là một sự hướng dẫn chuyên môn nào đó. Tất cả những đau đớn được nhận diện qua con đường này sẽ không còn là vấn đề nghiêm trọng nữa. Chúng có thể mất đi hay lại tái hiện nếu ta chỉ đón nhận chúng bằng một thái độ thuần cảm giác. Nhưng cứ khởi sự trắc lượng chúng bằng sự tỉnh táo nhất, ta sẽ thấy chúng thật ra không hề là một Nỗi Đau nào cả, cũng không phải là một thực thể riêng tư chuyên biệt chi hết mà chỉ đơn giản là từng giai đoạn chuyển hóa liên tục của các cảm nghiệm luôn trôi chảy không ngừng để tương tác lẫn nhau tạo ra cái mà chúng ta gọi là Đau Khổ. Chúng ta lúc này coi như đang sống hết mình với kinh nghiệm nội quán và cách đối diện với các nỗi đau theo phương cách này xem ra trung thực và nhiều ý nghĩa hơn. Bởi ta đã thấy nó và học hỏi nhiều điều từ nó. Tất cả nỗi đau luôn có thể đem lại cho ta những bài học quan trọng: Chúng giúp ta hiểu rằng chúng rất đỗi phù du và không ngừng biến động, ta chỉ càng nuôi lớn chúng khi chỉ biết sợ hãi và chán ghét chúng, quan tâm nhiều tới chúng. Chúng ta có thể vì vô minh mà bị chính những nỗi đau che khuất trí tuệ bằng cách nghĩ đến một trạng thái nào đó khả dĩ thế chỗ cho những cơn đau, cái gì cũng được và có ra sao cũng mặc, miễn là không phải chúng thì được. Đây cũng là một tình trạng sinh lý thiếu sinh lực. Có nhận ra điều này thì xem như chúng ta đã thực sự tiến bộ.

Nói tóm lại, điểm kỳ diệu của Thiền Quán là chúng ta có thể lấy bất cứ cái gì làm án xứ tu tập cũng được và mọi sự trên đời luôn có thể là từng bước tiến của chúng ta. Bất cứ thực tại nào xảy đến, ta chỉ việc quan sát một cách tinh tường. Không để nội tâm mình bị tác động xấu từ bất luận cái gì mà chỉ ngắm nhìn nó như là nó bằng tất cả ý thức tỉnh táo. Nó ra sao thì thấy như vậy, không đánh giá thông qua một lăng kính chủ quan nào hết. Mọi thứ luôn luôn tương đối một cách tuyệt đối. Cái gì rồi cũng đổi khác, hãy nên sống trọn vẹn với hiện tại, nó kỳ diệu và cần thiết. Chỉ có cái Đang Là mới thực sự là cái mà chúng ta sở hữu được và tìm thấy ở đó một khả năng trí tuệ. Lời kết thúc cho bài viết này là hãy thận trọng đời sống tâm linh, giữ được tinh thần an vui, thấu đáo bản chất như thật của mọi sự để có được một sức mạnh tâm linh. Chúng ta hãy lên đường để thực nghiệm điều đó và nguyện cầu mọi người luôn được an lành.

-ooOoo-

Đại đức Jagaro
Ý nghĩa của hạnh phúc

Tiểu sử:

Đại đức Jagaro (John Cianciosi) sinh năm 1948 tại miền Nam Ý Đại Lợi. Năm lên mười tuổi, đại đức theo gia đình sang sống ở Úc Châu. Đại đức đã học ngành hóa học tại Viện Nghiên Cứu Kỹ Thuật Melbourne nhưng rồi trong thời gian sống giam mình trong phòng thí nghiệm với tư cách một nhà hóa học, đại đức bỗng nhiên nghĩ tới một đời sống khác cho mình, một chân trời thoải mái và ý nghĩa hơn. Cũng như nhiều thanh niên Úc khác, đại đức đã lần lượt đi du lịch khắp các xứ Bali, Indonesia, Malaysia rồi cuối cùng là Thái Lan. Tại đây đại đức đã bước vào đạo Phật và quyết định xuất gia Tỳ kheo với hòa thượng Nànasivivatana tại chùa Pleng Vipassana. Lúc đó là năm 1972 và năm này đại đức vừa đúng hai mươi bốn tuổi đời.

Năm 1973, đại đức Jagaro đến chùa Pah Pong để học thiền với Ngài Ajahn Chah. Do nhân duyên tình cờ, đại đức đã thay thế đại đức Pabhakara để trở thành trị sự chùa Nanajat. Năm 1982, theo lời mời của Hội Phật Giáo miền Tây Úc Châu, đại đức Jagaro đã cùng đại đức Puriso sang Perth để khởi sự xây dựng ngôi chùa tại đây. Lúc đầu, các vị sống tạm thời ở một căn hộ ngoại ô; sau đó, Hội Phật Giáo Tây Úc đã mua lại được một miếng đất 97 mẫu.

Được sự giúp sức của đại đức Brahmavamso, đại đức Jagaro đã lập nên thiền viện Bodhinyana và các vị coi như tự xây dựng lấy mọi công trình. Số lượng phòng ốc tăng dần lên tới con số mười cơ sở và chư tăng thay nhau mở ra các pháp hội như là những hoạt động truyền giáo tại các ngôi chùa mới thành lập và ở cả Trung tâm Phật Giáo Dhammaloka ở Perth.

Đại đức Jagaro vẫn thường xuyên đi về Thái Lan và hiện đang được xem là một pháp sư lừng danh.

Bài viết sau đây được phỏng lại từ một thời pháp thoại của đại đức Jagaro tại Trung tâm Dhammaloka, Perth vào ngày 07-06-1985 để trả lời câu hỏi Phật pháp "Thế nào là chân hạnh phúc?"- Nội dung của bài viết có thể nằm gọn trong câu nói sau đây: "Sự giác ngộ không hề mang lại cho ta một lợi nhuận nào cả, nhưng có thể mang đến cho ta một niềm hạnh phúc thật sự và vượt thời gian".

Ý Nghĩa Của Hạnh Phúc

Hạnh phúc theo định nghĩa thông thường nhất chính là cái gì có tác động tốt đối với trái tim của chúng ta. Ai cũng muốn mình được hạnh phúc. Một cách nôm na nhất, hạnh phúc là những gì mình được toại nguyện cũng như thái độ tầm cầu sở hữu của bản thân ra sao: Chúng ta muốn mọi thứ luôn như ý mình. Phải nói rằng đây quả là điều vô cùng khó khăn, bởi trên đời này có biết bao nhiêu điều gần như nằm ngoài khả năng sắp xếp của chúng ta: Một ngày đẹp trời, cuộc gặp gỡ với ai đó, một sức khỏe ổn định, một mối quan hệ tốt, một điều kiện thuận lợi để tu tập... tất cả đều là những gì vượt quá sự dàn xếp của chúng ta. Để có được một niềm hạnh phúc dầu chỉ cỏn con thôi, xem ra cũng chẳng dễ dàng tí nào. Vậy thì, trong tinh thần của người Phật tử, chúng ta phải tìm ở đâu cho ra cái gọi là hạnh phúc? Chúng ta có thể làm được gì khi bản chất của đời sống luôn vô thường bất toại? Có khi chúng ta phải mất đến cả một cuộc đời để đi tìm hạnh phúc và kết quả sau cùng vẫn chỉ là con số không. Nếu bạn là một người may mắn, hữu hạnh và có đủ mọi điều kiện để có được những gì mình muốn thì bạn cũng chỉ có thể hạnh phúc trong một thời gian nào đó thôi. Bởi trong đời sống chung quanh và trước mặt mỗi người có biết bao điều trở lực, những cái làm ngăn trở ước muốn của chúng ta. Đối diện với chúng, ta thường chỉ gặp phải sự bất toại mà gọi khác đi chính là đau khổ. Như vậy rõ ràng là đau khổ và hạnh phúc luôn song hành với nhau, quy định lẫn nhau.

Trong văn học Hồi Giáo thường nhắc tới nhân vật Nasrudin, một con người kỳ lạ: Đôi khi thông minh tuyệt vời, để rồi có lúc lại ngớ ngẩn đến mức buồn cười. Một hôm, ông ta nước mắt, nước mũi đầy mặt ngồi ăn từng trái một cái thứ ớt hiểm cay xé. Mà có ít đâu, trước mặt ông ta có đến những một giỏ đầy. Một người bạn già đến thăm, thấy lạ mới hỏi, Nasrudin đưa tay lau mặt rồi hít hà trả lời:

- Tôi nghĩ thế nào cũng có một trái ngọt chứ!

Trong cuộc sống thường nhật thật ra chúng ta đâu có khác gì ông Nasrudin khi trong từng ngày, vật lộn với những điều kiện sống chua chát đắng cay nhất để mong tìm thấy một chút hạnh

phúc ngọt ngào nào đó, rồi phút cuối cùng nhìn lại có được gì đâu. Cứ cho là cuộc sống của bạn có đến chín mươi phần trăm hạnh phúc, nhưng mười phần trăm còn lại trong nội tâm của chúng ta vẫn còn đó những âu lo vướng vít. Mà để chấm dứt những điều này thì đâu phải là chuyện dễ. Cho nên chúng ta có thể nói rằng đôi khi chính sự sợ hãi đã giúp ta biết nghĩ về con đường phát triển tâm linh để mong tìm thấy một nguồn hạnh phúc thật sự.
Trong Phật Giáo, tiếng hạnh phúc có một định nghĩa rất đặc biệt và do vậy con đường dẫn tới hạnh phúc, theo tinh thần Phật Giáo cũng không giống như cách nghĩ thông thường của chúng ta. Các bạn nghĩ sao, chúng ta có thể nào có được hạnh phúc trong một tâm hồn vị ngã chật hẹp luôn bị lệ thuộc vào đủ thứ hoàn cảnh, bị ảnh hưởng từ mọi thứ tác động, dĩ nhiên là không. Một hạnh phúc thật sự phải hoàn toàn vượt thoát tất cả ràng buộc. Đó chính là niềm vui của chư Phật, chư Thánh, một thứ hạnh phúc nằm ngoài mọi hạn chế và hoàn toàn không dính líu gì đến một cái Tôi ngộ nhận nào cả.

Khi bạn không có hứng thú trong những điều kiện sống cũng như những mưu toan dự tính, thì xem như bạn đã không còn bị bất cứ cái gì trên đời này giam giữ nữa. Sự tự do đó mới chính là tất cả những gì bình yên, hạnh phúc nhất. Bản thân Đức Phật là một điển hình chói ngời cho niềm tịnh lạc đó. Tôi dĩ nhiên không được cái may mắn nhìn thấy Đức Phật nhưng qua những lần gặp gỡ các bậc thiền sư, tôi đã cảm nhận được một điều là các vị luôn sống trong sự hạnh phúc, một thứ hạnh phúc được hình thành ngay tự nội tâm với một khả năng tự tại trước mọi hoàn cảnh.

Hồi đó, khi mới sống gần với Ngài Ajahn Chah, tôi đã rất ngạc nhiên từ phong thái cho đến khả năng kỳ lạ của Ngài. Ngài là một người hết sức điềm tĩnh và dưới tay Ngài có biết bao là tăng ni Phật tử mà tất cả đều sống tuân thủ răm rắp theo một thời khóa sinh hoạt hết sức nghiêm cẩn. Điều thú vị là Ngài Ajahn Chah luôn có vẻ như chẳng biết gì đến những điều đó. Ngài sống một cách rất tự tại và hồn nhiên. Trong đời sống cá nhân, Ngài Ajahn Chah cứ như không có riêng cho mình một thời khóa nhất định nào cả thế nhưng tôi đã nhận ra rằng cái gọi là thời khóa sinh hoạt của Ngài thực ra vẫn được giữ gìn suốt cả ngày đêm. Ngài có thể ngồi bất cứ ở đâu, khi có khách muốn gặp, Ngài luôn tỏ ra rất niềm nở, khi mọi người đã kéo đi hết, Ngài ngồi lại một mình như có vẻ đang quay trở lại với niềm hạnh phúc riêng tư nào đó. Tôi có thể nói rằng thiền sư Ajahn Chah là người có nếp sống hạnh phúc nhất mà tôi đã gặp qua trong đời mình. Tôi nói vậy không phải chỉ vì dựa vào những nụ cười trên môi của Ngài - Ngài gần như lúc nào cũng cười - mà phải nói rằng Ngài đã thể hiện niềm tịnh lạc trong lòng mình qua từng cử chỉ, hoạt động lớn nhỏ. Ngài sống đơn giản lắm, chẳng nhờ cậy ai việc gì và cũng không nhắc tới hai chữ hạnh phúc.

Trong Phật Giáo, hai danh từ Tự Do và Hạnh Phúc được xem như đồng nghĩa bởi ở đây, ham muốn là đau khổ, còn tự do là chấm dứt lòng ham muốn đó. Chúng ta cứ suốt đời xây dựng đủ thứ lòng ham muốn để mong xác định cái gì đó là Tôi và Của Tôi. Lòng ham muốn ấy cứ như một hòn đá nặng trên vai mỗi người. Cái ma lực của cái Tôi lớn lắm. Dầu có được một lời cảnh báo thiết tha và nghiêm túc nhất từ ai đó, chúng ta cũng khó mà chối bỏ ý tưởng về một cái Tôi. Thậm chí nếu biết được một cách rõ ràng thế nào là cái chân hạnh phúc của Đức Phật, một niềm hạnh phúc không có sự canh giữ của cái tôi nào hết, thì chúng ta cũng vẫn tu tập với một tinh thần ngã chấp. Cái tôi lúc này lại càng nguy hiểm hơn. Đức Phật đã dạy rằng không có một thứ gì trên đời này đáng để ta ôm ấp cả. Thái độ không chấp thủ sẽ mang lại cho ta một niềm hạnh phúc thật sự. Bên cạnh đề tài Hạnh Phúc, Phật Giáo còn nhắc đến khái niệm Đau Khổ và đề nghị ở chúng ta một thái độ duy nhất là cứ nhìn thẳng vào nó, thấy nó chỉ đơn giản là cái đang xuất hiện và biến mất. Vấn đề chính yếu của Thiền Quán là chúng ta bắt đầu soi rọi bản chất như thật của lòng ham muốn, ý nghĩa mục tiêu của nó, để bắt đầu cho một thoáng ý thức hướng dẫn cứu cánh ly tham thật sự.

Lòng ham muốn thật ra chỉ là một sản phẩm ý thức tự tạo trong tâm hồn chúng ta. Khi ta muốn bỏ nó, ta sẽ bắt đầu cảm nghiệm một trạng thái nội tâm tĩnh lặng. Để thực hiện được điều đó, người ta thường nhắc đến những giây phút tĩnh tọa, thế nhưng trong những giây phút còn lại của đời sống thường nhật thì sao? Chúng ta có thể nào sống hòa nhập giữa đời với một tâm hồn vô tham vô chấp? Nói cho đúng thì Thiền Quán chỉ là một phép sống, nên chỉ cần có được một vốn sống thôi, ở đâu và lúc nào chúng ta cũng đều có thể thực hiện nếp sống vô tham vô chấp. Vốn sống đó chính là tinh thần tỉnh thức, một thái độ sốntg hiểu biết và dấn thân trọn vẹn vào thực tại - tức là những gì đang xảy ra - một con đò đưa ta vượt qua bên kia dòng thác lũ của những định kiến, toan tính và phân biệt. Nhưng điều này có khó làm lắm không? Tôi nhắc lại, không có sự tỉnh thức, chúng ta chỉ có thể giam hãm mình như một con khỉ bị kẹt bàn tay trong lọ mức khi nó chỉ nghĩ đến việc cầm nắm. Vấn đề ở đây là con khỉ phải biết buông bỏ hết để có thể tự do ra đi, chỉ vì hiềm một nỗi là nó đâu có nghĩ đến chuyện đó. Hãy nhớ, vấn đề tu tập của chúng ta phải làm chính là chận đứng lòng ham muốn. Ý nghĩa và bản chất của sự giác ngộ chỉ đơn giản có chừng đó thôi và tất cả công phu tu tập của chúng ta cũng như cứu cánh tinh thần của con đường tu tập đó chỉ nằm gọn trong tinh thần tỉnh thức, một nếp sống tối ưu mà cũng là duy nhất cho những người đi tìm một chân hạnh phúc.

Giáo lý của Đức Phật chỉ là một con đường, một phương pháp để sống sao cho ngày một hoàn thiện hơn. Thiền định là một phương tiện giúp đỡ cho chúng ta qua từng phút giây hiện tại, qua sự ngắm nhìn vào chính lòng ham muốn của mình và những tác động của nó rồi cuối cùng là một sự buông bỏ, khai phóng. Sự tu tập thiền định là một công phu được Đức Phật đặc biệt

nhấn mạnh. Càng sống tỉnh thức, chúng ta càng có cơ hội cảm nghiệm được những trạng thái an lành và hạnh phúc nhất. Bởi tu chỉ là một cuộc đi với hai bàn tay buông bỏ, chúng ta không cần thiết phải sở hữu, thành đạt bất cứ cái gì cả.

Bởi như từ đầu bài đã nói, trí tuệ giác ngộ không hề mang lại cho ta một lợi nhuận nào hết: Ở đây chúng ta chỉ làm có mỗi một việc là khước từ tất cả, hay nói khác đi là đặt xuống mọi gánh nặng. Đời sống chỉ là đời sống với những quan hệ và vận động, thế thôi. Chính tinh thần đó, bản thân nó đã là một nguồn hạnh phúc thật sự rồi, ta đâu cần đòi hỏi gì thêm nữa.
Hành trình tốt nhất mà tất cả chúng ta phải đi qua, đó chính là sự dốc sức vào công phu thiền định thì đúng hơn, cuộc sống của chúng ta chỉ có nước mắt và tâm hồn của mỗi người sẽ là từng trăn trở. Tôi có quen một vị sư người Đức tu được mười lăm hạ, khi được tôi hỏi có thường xuyên thiền định hay không, vị này đã trả lời:

- Mười mấy năm trời tu học, tôi đã chọn lấy con đường thiền định. Thậm chí tôi còn cho rằng người ta không thể nào có được một đời sống tinh thần nếu không có thiền định.
Tôi cứ nhớ hoài câu nói đó của vị sư người Đức và cứ xem đó như một đề tài để suy nghĩ. Quả đúng như vậy, một khi ta không thể làm tĩnh lặng, thanh lọc nội tâm, không sống tỉnh thức và ngắm nhìn được bản chất của thân tâm thì ta không thể nào có được cái gọi là sự tiến bộ của tâm hồn mà ở đây chính là tinh thần chối bỏ tất cả để tìm về một nguồn hạnh phúc thật sự.

-ooOoo-

Đại đức Pasanno
Điều quan yếu của đời sống

Tiểu Sử:

Đại đức Pasanno (Reed Perry) sinh tại La Pass, Manitoba (Canada). Sau khi tốt nghiệp ngành Sử học tại đại học đường Winnibeg, đại đức đã đi du lịch sang Ấn Độ rồi từ đó ghé lại Thái Lan.

Năm 1974 đại đức đã thọ giới Tỳ kheo tại chùa Pleng Vipassanà với hòa thượng Nànasirivatana. Theo lời thầy hòa thượng, đại đức đã tìm đến học thiền nơi thiền sư Ajahn Chah.

Là một trong những vị sư Tây phương đầu tiên sống tại chùa Nanachat, đại đức đã từng làm trụ trì tại đây suốt bảy năm trời, đồng thời cũng là một vị giảng sư lừng danh tại Thái Lan. (Hiện nay, đại đức là đồng viện chủ tu viện Abhayagiri, California).

Bài viết sau đây được dịch lại từ một thời pháp được thuyết bằng tiếng Thái của đại đức tại Buddhamandala gần Bangkok vào tháng chín năm 1987, trong một thiền khóa kỷ niệm ngày lễ lục tuần của quốc vương Thái Lan. Nội dung của bài viết chỉ là một lời nhắn gởi thật tha thiết: "Nếu chúng ta không có được một cái gì đó là giá trị thật sự trong nội tâm mình thì một mai, khi đã nằm xuống ta sẽ chẳng còn lại thứ gì ngoài một nhúm xương hỏa tán".

Điều Quan Yếu Của Đời Sống

Đức Phật đã để lại cho đời những lời dạy có nội dung mở ra cho tất cả chúng ta một con đường hiểu biết về tất cả những gì được gọi là Sự Thật. Chính nếp sống của một tu sĩ không nhà như Ngài đã dạy ta hiểu được thế nào là nếp sống dấn thân trọn vẹn với chân lý. Lời dạy của Đức Phật không chỉ dành riêng cho một cảnh đời nào hết, người xuất gia hay hàng cư sĩ đều có thể thực hiện được cả. Vấn đề quan trọng nhất của một người Phật Tử, tăng tục bất luận, chính là sự hết mình thể nghiệm những giá trị thật sự trong lời dạy của Đức Phật. Chỉ cần một sự hết mình đúng đắn, chúng ta sẽ nhận được tất cả những gái trị hoàn thiện, tươi mát và tĩnh lặng của giáo pháp.

Là một người ngoại quốc trên xứ Thái này tôi cứ thấy nếp sống của một người xuất gia không nhà cửa quả là hạnh phúc. Tôi vẫn thường xuyên trả lời một câu hỏi của các du khách đến viếng thăm chùa Nanachat khi người ta thấy tôi là một nhà sư da trắng. Hỏi thăm biết tôi đã tu hơn mười năm, người ta cứ hỏi tôi có chịu đựng được nếp sống kham khổ này không. Tôi nhớ mình vẫn thường xuyên trả lời rằng: "Nếu đời tu có gì không ổn thì có lẽ tôi đã không đi qua được cái thời gian khá dài ấy. Vả chăng trong nếp sống của một tu sĩ, tôi vẫn còn có thể làm được rất nhiều công việc mà mình muốn". Tôi nghĩ đó cũng là lý do mà tôi đã sống hết mình trong đời tu cũng như đã tìm thấy được cái hương vị ngọt ngào trong đó. Một đời sống thiếu đi sự hiểu biết về nội tâm mình, sẽ luôn tạo ra lắm điều rắc rối. Bởi cái gì cũng có thể làm ta phải bận tâm cả, từ những biến chuyển tâm sinh lý bản thân, những vấn đề thuộc cá nhân cho đến cả nền hòa bình trên toàn thế giới. Đứng trước tất cả mọi biến động đó của đời sống chúng ta chỉ có mỗi một việc là hiểu biết chúng một cách khách quan tinh tường đó cũng là cái chức năng và giá trị của Giáo Lý Đức Phật.

Trong cuộc tu, điều quan trọng nhất là sự nhìn thấy rõ ràng rốt ráo mọi sự không thông qua một định kiến hạn cuộc nào cả. Cho dầu chúng ta có quan tâm đến hay không, chúng ta luôn có quyền tự do trong việc lựa chọn cho mình một hướng đi và có thể nói rằng Đức Phật là người duy nhất đã vạch ra cho chúng ta một con đường. Hãy nhớ trong mỗi người chúng ta không hề có một cái gì tuyệt đối cả. Ngay cho đến thái độ tiếp nhận lời dạy của Đức Phật ở từng người

cũng vậy: Lời dạy của Ngài có thể đem lại cho ta sự giải thoát, an lành và trí tuệ nhưng cũng có thể chỉ mang lại cho chúng ta những thất vọng và ngộ nhận. Chúng ta hoàn toàn chịu trách nhiệm lấy mọi kết cuộc được đầu tư từ ngay nếp sống của mình. Không có một mực thước ngoại lai nào khả dĩ giúp ta đánh giá mọi sự là tốt xấu hay đúng sai. Cũng không có ai đủ thẩm quyền trừng phạt chúng ta hết. Do đó cái vấn đề mang tính sinh tử là chúng ta phải biết nhìn ngắm. Cái gì vẫn đang xảy ra bên trong mình và mình đang làm gì?

Như vậy ở đây chúng ta có thể nhất trí với nhau rằng vấn đề quan trọng trong cuộc tu là nằm ở chỗ chúng ta vận dụng lời dạy của Đức Phật như thế nào và khả năng nhận thức của chúng ta về bản thân ra sao. Chúng ta đã có nhiều cơ hội nghe về giáo lý Tứ Đế cùng Bát Thánh Đạo nhưng rất có thể chúng ta chỉ xem đó như những giáo điều mà không hề hiểu được rằng giáo lý đó vẫn được xem là con đường của chư Phật, chư Thánh. Trong suốt bốn mươi lăm năm hoằng hóa của Ngài, trước sau Đức Phật vẫn không ngừng nhấn mạnh và nêu bật hai giáo lý quan trọng đó.

Tuần rồi, lúc ở chùa, tôi không thể nào đi kinh hành được bởi mắc cá chân của tôi khi đó đang bị đau. Tôi chỉ hướng dẫn các thiền sinh tọa thiền rồi đến giờ kinh hành thì tôi quay về phòng riêng. Tôi đã dùng thời gian còn lại để tụng đọc một số bài kinh ưa thích. Trong số đó có cả bài kinh Chuyển Pháp Luân, thời pháp đầu tiên của Đức Phật mà nội dung chủ yếu nói về hai giáo lý Tứ Đế và Bát Thánh Đạo. Phải nói rằng xuyên qua bài kinh này tôi đã khám phá ra nhiều điều quan trọng. Bây giờ chúng ta hãy thử cùng nhau đi vào nội dung của bài kinh đó.

Trước khi giác ngộ, Đức Phật đã phải bỏ ra sáu năm dài để tự mình tìm lấy chơn lý. Ngài đã thực hiện tất cả những hình thức khổ hạnh khốc liệt nhất chứ không phải chỉ tu hành một cách nhàn hạ như các thiền sinh nhút nhát của chúng ta hôm nay chỉ cần gặp phải một tí khó chịu là đã dễ dàng bỏ cuộc. Sau khi đã trở thành một Đức Phật, Ngài lại bằng mọi cách chia sẻ cái kinh nghiệm nhận thức của mình cho những người đến sau. Lúc bấy giờ Ngài đang bước vào độ tuổi ba mươi lăm, một giai đoạn tuổi đời vừa đủ để được xem là chững chạc chín chắn. Hãy nhớ rằng nếu không kể gì đến trí tuệ của một bậc Đại Giác thì bản thân Ngài trước đó đã từng là một vị hoàng tử được giáo dục đến nơi đến chốn. Cộng lại tất cả khả năng, Ngài quả là thừa sức trong mọi việc. Ấy thế nhưng ngay sau giây phút đầu tiên mới vừa thành Phật, Ngài đã không nghĩ gì đến chuyện trở thành một bậc Đạo sư cho ai hết.

Thế rồi sau khi xét thấy mình có thể tiếp độ năm người bạn cũ vốn là những đại sĩ đã từng sống chung với Ngài trong những năm tháng khổ hạnh. Đức Phật đã tìm đến họ và buổi nói chuyện của Ngài cho năm vị đạo sĩ này chính là bài Kinh Chuyển Pháp Luân. Như vậy giáo lý Tứ Đế và

Bát Thánh Đạo tuy có ý nghĩa tế nhị sâu kín nhưng cũng không phải là nằm ngoài khả năng nhận thức của con người.
Đúng là bài Kinh Chuyển Pháp Luân đã quá quen thuộc với chúng ta nhưng điều này cũng có nghĩa là nội dung bài kinh đối với mỗi người xem ra cũng chỉ là những giáo lý bình thường. Nhưng như chúng ta đã thấy đó, bất cứ việc gì trên đời này cũng vậy, kể cả những công việc dung tục tầm thường nhất, nếu chúng ta biết bỏ ra một sự nỗ lực nhất định nào đó để thực hiện nó thì chúng ta mới mong được thành công. Ngay trong chính giáo lý Bát Thánh Đạo cũng còn nhắc đến ý nghĩa quan trọng của Chánh Tinh Tấn kia mà!

Bây giờ thì chúng ta chỉ bàn riêng về Chánh Tinh Tấn. Đức Phật đã dùng hình ảnh một khúc gỗ trôi sông để nói về cuộc tu của người Phật Tử. Rằng nếu khúc gỗ đó không bị tắp vào hai bên bờ hoặc không bị chìm xuống đáy sông thì chắc chắn nó sẽ ra được đến biển. Trên con đường tu tập của mình, chúng ta có thể tạm thời hiểu rằng hai bờ sông đó chính là hai thái độ lợi dưỡng và khổ hạnh, còn sự chìm xuống đáy sông ở đây có thể hiểu là thái độ biếng nhác. Nếu không bị mắc vào một trong hai tình trạng trên đây chúng ta may ra có cơ hội đạt đến Níp bàn. Điều này cũng là một qui luật tự nhiên thôi. Hành trình giải thoát chẳng khác gì một dòng sông, ở đó không thể nào chấp nhận cái gì là cực đoan quá trớn được.

Bát Thánh Đạo còn được gọi là Trung Đạo, con đường đòi hỏi ở chúng ta một sự nỗ lực chuẩn mực, chính xác và cần thiết. Điều này cũng dễ hiểu thôi, nếu mọi hoạt động của thân khẩu chúng ta không dung hợp được với tinh thần chung của các Thánh đạo và nội tâm chúng ta thì lại bị nghiêng lệch về một khuynh hướng sai lầm nào đó, hoặc manh động hoặc tiêu cực, thì chúng ta không thể nào có đủ sức mạnh tâm linh để soi rọi bản chất của các pháp. Vấn đề chưa hết đâu, không bị tắp vào một trong hai bên bờ chưa hẳn là đã xong, chúng ta còn phải biết ổn định lấy mức độ nỗ lực của mình để khỏi phải bị chìm xuống như một khúc gỗ không đủ sức trôi xa, và điều dĩ nhiên ở đây là trong cuộc tu này chúng ta không thể nào thiếu đi một niềm tin.

Một điều có thể xảy ra là niềm tin đó cũng có lúc bị lung lạc. Điều này tất nhiên rồi. Cuộc tu cứ giống như một cuộc bơi lội, đôi lúc ta cũng cảm thấy mệt nhoài, nhưng đừng để mình phải nhọc lòng nhiều quá, cứ nghỉ ngơi một lát để dưỡng sức rồi tiếp tục. Như vậy ta cũng đâu bị chết chìm. Hãy nhớ rằng tu tập chỉ đơn giản có nghĩa là sống hòa mình với thiên nhiên, với thực tại, mà mọi thứ thì luôn thay đổi không ngừng. Mọi trở lực trên đường tu luôn có thể xảy ra bất cứ lúc nào. Do đó ta càng phải biết sống với một tinh thần bình thản tự tại để nhìn xem mọi thứ xảy đến rồi cho trôi qua như thế nào, trong khi vẫn tiếp tục tu tập. Với sự quan sát nội tâm và nhìn

ngắm những thái độ tâm lý luôn thay đổi liên tục của mình ta sẽ nhận ra định lý vô thường trong các pháp.

Hãy bằng mọi cách hiểu được cái giá trị cần thiết của giáo lý Đức Phật ngay trong đời sống bản thân mình. Lời dạy của Ngài phải được xem như những dưỡng tố cho đời sống tâm linh. Không hiểu được điều này coi như chúng ta đã bị mất mát nhiều lắm. Có nhiều người khi đến viếng thiền sư Ajahn Chah thì thường than rằng họ không có thời giờ để thiền định vì phải giải quyết quá nhiều công việc. Những khi đó, Ngài thường hỏi họ:

- Thế thì ông, bà có đủ thì giờ để thở hay không?
-

Nói vậy, có phải chăng việc tu tập cũng quan trọng như từng hơi thở sinh tồn? Một điều hết sức đơn giản là một khi đã tắt thở thì coi như chúng ta đã chết. Cũng với ý nghĩa tương tự như vậy, nếu không có được một nhận thức chín chắn về bản chất của các pháp, về nội dung của giáo lý Đức Phật thì chúng ta cũng chẳng khác gì một người đã chết. Cái chết ở đây là sự cách biệt diệu vợi với tất cả những gì hoàn thiện, an lành và lợi ích. Nếu chỉ sống với một tâm hồn thiếu ý thức về những gì cần phải được ý thức, tức không kịp nhận ra những sự thật của sự sống thì sau lễ hỏa táng chúng sẽ chẳng còn lại được gì đáng kể ngoài chút xương tàn mà mình đã phải bỏ ra cả đời để nuôi dưỡng nó. Chỉ có chừng ấy thôi, không còn gì hơn nữa chúng ta phải học được phép sống tỉnh thức và trung thực như Đức Phật đã dạy. Nhờ vậy mà chúng ta sẽ có thể ung dung tồn tại giữa cuộc đời này mà không còn bị quấy rầy và cực lòng với những mâu thuẫn, trở lực cùng trăm ngàn vấn đề nhiêu khê khác nữa.

Giới học, vấn đề đầu tiên của giáo lý Tam Học (Giới-Định-Tuệ), có một ý nghĩa rất quan trọng đối với tinh thần căn bản của trung đạo. Nó giúp ta tránh được những xung động quá khích của tất cả những khoái cảm và đau đớn. Nếp sống có giới hạnh là một điều kiện tuyệt vời cho một đời sống có nhận thức. Chính giới hạnh theo tinh thần trung đạo đã giúp các sinh hoạt và ngôn từ của chúng ta không mắc phải lỗi lầm đối với tha nhân và nhờ vậy ta chỉ còn có việc cảm thông, bao dung tất cả sinh vật. Còn đời sống nội tâm yên tĩnh thì giúp ta uốn nắn, ổn định tâm hồn mình thuận theo lý tưởng trung đạo dễ dàng hơn.

Tôi biết, trong từng ngày của thiền khóa này, ai trong các thiền sinh cũng cố gắng dốc sức khắc chế nội tâm để trở thành hay đạt tới một tầm vóc nào đó mình muốn. Các vị ngồi thiền bằng những vật lộn đối với tự thân một cách khốc liệt. Các vị đã huy động toàn lực khả năng chú niệm của mình để keo lui những vọng niệm hoang đàng về lại với hơi thở. Điều đó có thể là tốt nhưng cũng có thể là không. Một sự nổ lực nông nổi, manh động, hiếu thắng không hề là Chánh Tinh Tấn trong con đường Trung Đạo. Con đường nầy thật ra phải là một hành trình

rộng thoáng, phiêu diêu với một nỗ lực vừa đúng mức cần thiết, một khả năng chú niệm chính xác mà nhẹ nhàng và một sự tỉnh thức trong hồn nhiên mà vững vàng, thường trực. Chỉ bằng vào công phu tu tập và một nội tâm thoải mái, chúng ta mới có thể dễ dàng nhận diện từng khuôn mặt sai biệt của các pháp cùng bản chất như thật của chúng. Trong cuộc tu, chúng ta không thể nhất thời manh động được, càng căng thẳng khẩn trương thì chỉ khiến nội tâm loạn động thêm thôi. Chỉ việc đơn giản và nhẹ nhàng nhìn ngắm tất cả những gì xảy ra trong phạm vi nhận biết của sự tỉnh thức. Dầu chúng có là những niềm vui hay bất cứ trạng thái đối lập nào cũng chỉ là từng cảm nghiệm thôi, những bóng khói hình sương đi qua vùng ý thức của chúng ta. Cứ lặng lẽ gặp gỡ khách quan với chúng, chúng sẽ tự biến mất. Tại sao thế? Vì đó là bản chất của chúng. Hành trình trên đây là con đường thể hiện của Định học và Tuệ học. Niềm an lạc thật sự của chúng ta được khai sinh chỗ này đây.

Trí tuệ của Đức Phật dù vẫn được xem là vô lượng nhưng vẫn cứ là Chánh Tri Kiến. Nhất Thiết Trí của Ngài có ý nghĩa rốt ráo là nhìn thấy tất cả bằng một nhận thức như thật về Tam Tướng (Khổ, Vô thường, Vô ngã). Cái hiểu biết của chúng ta về mọi sự sở dĩ không được trung thực là vì trí tuệ chúng ta còn bị khiếm khuyết. Sở hữu được một khả năng trí tuệ đúng mức, ta sẽ hiểu biết được cách buông bỏ mọi thứ, từ một lòng tham muốn, chấp thủ đến những ảo tưởng nông nổi. Chúng ta hãy tập sự bỏ đi những khuynh hướng tư tưởng có nguy cơ dẫn tới một cái Tôi ngộ nhận.

Cái Tôi thực ra chỉ là một giả lập đời thường. Ngày chào đời, chúng ta đâu có danh tánh gì đâu. Rồi có ai đó đặt cho chúng ta một chuỗi tên họ, cái tên gọi được sử dụng từ đó và chúng ta bắt đầu bận tâm về nó, đem nó gắn liền vào những cái Tôi. Của Tôi như một cái gì riêng tư thật sự tồn tại giữa đời, rồi bỏ ra cả đời theo đuổi nó. Đức Phật là người hiểu biết trọn vẹn con đường thoát ly cái tôi này cùng tất cả những thứ được thoát thai từ nó: Những sở hữu, thành kiến, định kiến, quan điểm, lập trường. Sự hiểu biết này có ý nghĩa đình chỉ mọi cơ hội khai sinh của đau khổ và tạo điều kiện cho ta nhìn thấy được nội dung như thật của mọi sự.

Như vậy, tu tập Bát Thánh Đạo là phát triển toàn bộ những giá trị chín chắn cần thiết cho một con người. Bằng vào đời sống lấy Tam Học làm lý tưởng, ta có thể dung thông mọi thực tại. Bát Thánh Đạo là một hành trình mà chúng ta nhất thiết phải đi qua để giải quyết mọi vấn đề liên quan đến cái Tôi để có được một nếp sống chín chắn và một tri kiến đứng mức về con đường Trung Đạo. Hãy nghiêm cẩn tu học, thành quả luôn nằm ngay trước mặt chúng ta đấy.

Mới tuần lễ vừa rồi thôi, trong một phút giây tụng đọc trở lại bài Kinh Chuyển Pháp Luân, tôi đã bất chợt thấm thía cái giá trị của giáo lý Bát Thánh Đạo một cách sâu sắc. Mấy dòng kinh sau

đây đã khiến tôi bàng hoàng: *Cakkhukaramì Nànakaranì upasamàya abhinnà sambodhàya nibbànàya samvattati - Đạo lộ này chính là căn bản của Pháp Nhãn, Thánh Trí là hành trình dẫn tới sự tịch tịnh, thấu suốt, giác ngộ và cứu cánh Níp Bàn*.
Giáo lý Bát Thánh Đạo là con đường toàn thiện mà Đức Phật đã vạch ra. Đi đúng con đường này, chúng ta sẽ nhìn thấy được Chánh pháp và trở thành Chánh Pháp, bản thân sẽ thành tựu Pháp Thân. Khả năng đó Phật gọi là Pháp Nhãn, sự quán triệt trọn vẹn bản chất Tam Tướng của vạn pháp.

Đọc lại kinh văn truyền thống, ta sẽ thường xuyên bắt gặp đoạn kinh sau đây: "Khi Pháp Nhãn được mở ra, chứng ngộ các pháp là các pháp, vị ấy trở thành bậc Nhập Lưu, người chính thức có mặt trong cảnh giới các bậc Thánh". Chỉ có trí tuệ được thành tựu từ con đường Bát Thánh Đạo mới có thể giúp ta đoạn trừ phiền não, thành tựu tịnh lạc và chấm dứt tất cả đau khổ. Trí tuệ đó chính là cái quan yếu nhất của đời sống. Nhưng nhớ đấy, Bát Thánh Đạo dù có công năng ra sao cũng chỉ là con đường mà ta phải tự mình bước đi, một công phu mà từng cá nhân phải nỗ lực thực hiện.

Lời dạy của Đức Phật được tu tập ra sao luôn tùy thuộc vào khả năng hiểu biết của mỗi chúng ta. Giáo lý của Ngài đối với mỗi người từ đó cũng có giá trị không giống nhau. Hãy cố gắng khám phá toàn bộ ý nghĩa của lời dạy Đức Phật để xác định giá trị những lời dạy đó đối với đời sống bản thân.

-ooOoo-

Đại đức Anando
Từ tâm và Nội quán

Tiểu Sử:

Đại Đức Anando sinh năm 1946 tại Buffalo, New York và lớn lên ở miền phụ cận thác nước Niagara (biên giới Hoa Kỳ với Canada). Học xong trung học, đại đức đi lính hải quân, bộ phận truyền tin và phục vụ tại chiến trường Việt Nam. Bất mãn trước một cuộc chiến phi nghĩa, đại đức quay về Mỹ, vào đại học Buffalo học tâm lý học và tiếng Pháp rồi sau đó trở thành chủng sinh của một chủng viện Thiên Chúa Giáo với lý tưởng trở thành một linh mục. Thế rồi chỉ vì không thể chịu nổi đường lối can thiệp của Mỹ tại Việt Nam, đại đức quyết định từ bỏ nước Mỹ ra đi.

Trong một năm trời học tại Nice (Pháp), đại đức đã tình cờ được đọc một cuốn sách thiền học của Alan Watts. Tác phẩm này đã thôi thúc đại đức thực hiện một chuyến hành hương về phương Đông. Cuộc đi xuyên qua các xứ sở Turkey, Afganistan rồi đến hàng tháng trời ở Nepal, Ấn Độ. Từ đây đại đức đã bắt đầu đam mê thiền định Phật Giáo.

Năm 1972 nhân một cuộc kiểm tra sức khỏe do quân đội Mỹ bắt buộc, đại đức đã đi sang Thái Lan. Trong dịp ghé chơi một ngôi chùa ở Pattaya, đại đức đã gặp được đại đức Sumedho lúc đó còn đang ở chùa Kow Chalok tại Chonburi. Đại đức đã tu sa-di tại đây rồi sau đó qua chùa Pah Pong thọ giới tỳ kheo.

Năm năm sau, đại đức Anando về Mỹ thăm gia đình và thay vì trở lại Á Châu, đại đức đã được Ngài Ajahn Chah đề nghị theo giúp đại đức Sumedho hoằng pháp ở Hampstead Vihara tại Luân Đôn. Sau đó đại đức còn cùng huynh đệ xây dựng thêm các ngôi chùa ở Chithurst.

Bài viết sau đây là một trong số các thời pháp của đại đức.

Từ Tâm và Nội Quán

"Thở vào để hàm dưỡng sinh lực, thở ra với lòng lành hướng về tất cả chúng sinh".

Ở đây có lẽ ta cũng nên nhắc lại một câu chuyện nhỏ đã xảy ra sau khi Đức Phật thành đạo được hai mươi năm. Lúc này giáo hội tăng già của Ngài đã phát triển mạnh mẽ lắm rồi nhưng đổi lại, trong nội bộ tăng chúng đệ tử cũng đã bắt đầu xuất hiện những cá nhân có nếp sống xô bồ thiếu nhận thức. Đó là nhóm tỳ theo ở Kosambì. các vị cãi vã, xung đột rồi chia rẽ nhau đến mức khó bề cứu vãn. Nghe được câu chuyện này, Đức Phật đã đích thân tìm đến để hòa giải, dàn xếp nhưng ba lần như một, Ngài chỉ nhận được từ các vị đệ tử khó dạy này một thái độ bất tuân có vẻ vô lễ.

Dù sao thì Đức Phật cũng đã hết lòng với họ rồi nên Ngài bỏ đi không nói thêm gì nữa và lúc này Ngài chợt nhớ tới ba vị đệ tử La Hán cũng đang sống ở Kosambì, trong một khu vườn gần đó. Ba vị thánh đệ tử này là các tôn giả Anuruddha, Nandiya và Kimbila.

Tại đây Đức Phật đã được các vị đón chào nồng nhiệt và rồi Đức Phật lại hỏi thăm các vị về đời sống thường nhật như vấn đề khất thực, trú xứ và nhất là tình pháp hữu giữa ba người với nhau. Thay mặt cho cả nhóm, Ngài Anuruddha đã thưa với Đức Phật rằng đời sống của các vị không có vấn đề gì cả, đặc biệt là về tình huynh nghĩa đệ với nhau. Khi được Đức Phật hỏi các vị đã sinh hoạt như thế nào, đối xử với nhau ra sao để có được cái đạo tình tuyệt vời đó. Ngài Anuruddha đã tuần tự thuật lại cho Đức Phật nghe về nếp sinh hoạt mỗi ngày giữa các vị.

Chẳng hạn vị nào đi khất thực về trước thì tự lo sắp xếp các tọa cụ rồi để mắt xem chừng các chậu chứa nước còn hay hết. Sau bữa ăn, vị nào đứng lên sau cùng thì thu dọn mọi thứ đem cất đi. Từng người trong các vị giúp nhau chuẩn bị sẵn sàng mọi việc linh tinh, từ nước uống cho tới nước tắm. Đời sống vật chất của các vị vì quá đơn giản nên chỉ có chừng đó thôi. Mỗi tuần một lần, các vị ngồi bên nhau suốt đêm để đàm luận Phật Pháp hoặc cùng tọa thiền. Điều quan trọng nhất mà Ngài Anuruddha đã đặc biệt nhấn mạnh khi thưa chuyện với Đức Phật là Ngài đã kể lại một cách tỉ mỉ thái độ nội tâm của mình đối với các vị đồng trú:

- Đối với các huynh đệ, con luôn sống với tâm Từ hòa, dù trước mặt hay sau lưng nhau. Suy nghĩ của con luôn chiều theo các vị. Chúng con ba người nhưng chỉ sống với nhau bằng một nội tâm thôi!

Đức Phật quay sang hỏi thăm hai vị tôn giả còn lại, các vị cũng đều trả lời như Ngài Anuruddha, Đức Phật tán dương cả ba vị tôn giả và khích lệ các vị hãy tiếp tục giữ lại tình cảm pháp hữu đó.

Bài kinh trên đã dạy cho chúng ta cái giá trị đặc thù của nếp sống Từ tâm. Đó là tất cả những gì mà đời sống tình cảm con người thật sự cần đến. Như ta đã thấy, giữa các vị A La Hán với nhau, một thái độ sống đầy Từ tâm vẫn cứ là cái gì đó thật đẹp. Từ tâm là mối nối tuyệt vời cho tất cả mọi sự kết hợp giữa người với người, bất luận cá nhân hay đoàn thể. Từ lâu lắm rồi, trong suốt những năm tu của mình, Từ Tâm đã gần như trở thành một pháp môn tâm đắc của tôi.

Trong kinh điển đã từng nhắc đến mười một lợi ích của pháp môn này. Người giàu từ tâm luôn đi vào giấc ngủ một cách thoải mái và thức dậy cũng được nhẹ nhàng. Người có Từ Tâm luôn được phi nhân và loài người thương mến. Người giàu Từ Tâm có thể tránh được những nguy hiểm từ các độc vật (nước sôi, lửa đốt, thuốc độc, vũ khí...). Người sống bằng Từ tâm nếu đã từng chứng đạt thiền định thì cũng luôn xuất nhập dễ dàng. Dù đẹp hay xấu, người có Từ Tâm luôn có một nét mặt dễ nhìn. Người có Từ Tâm thường dễ giữ được sự bình tĩnh trong giờ hấp hối. Nếu không phải là bậc thánh thì sinh thú của người có Từ tâm cũng được bảo đảm.

Theo tôi, vấn đề khó khăn nhất khi tu tập pháp môn Từ Tâm chính là sự dàn xếp bản thân. Trong thiền khóa này qua một số câu hỏi của các thiền sinh tôi đã nhận ra là hầu như mọi người đều không thể vượt qua được cạm bẫy thử thách đối với pháp môn Từ Tâm, người ta cứ sợ cái gì tẻ nhạt vô vị (chẳng hạn như phải giữ hoài thái độ sống quan tâm đến người khác) và sự đối đầu với những gì nghịch ý. Chúng ta hãy thử can đảm nhìn lại mình xem khi ai cũng cứ suốt đời theo đuổi, nâng niu cái mình thương thích và bất mãn với những gì mình chán ghét.

Tất cả những thái độ sống đó thực ra chỉ là những vọng niệm tưởng tượng và ảo giác hết sức nguy hiểm mà chúng ta cần phải giải trừ, khai phóng.
Cứ vào mỗi hoàn cảnh, chúng ta lại có một thái độ phản ứng: Khi chúng ta sợ hãi hoặc chán ghét cái gì đó, chúng ta cứ muốn tống khứ lánh xa chúng đi, muốn có một khoảng cách nhất định giữa mình với chúng. Điều đáng tiếc là càng làm như vậy, chúng ta chỉ càng vô tình nuôi dưỡng chúng. Chúng tiếp tục tồn tại bằng cách này hay cách khác dưới bất cứ hình thức nào để ám ảnh và quấy nhiễu chúng ta cho đến khi nào chúng ta có thái độ hòa giải với chúng thì thôi. Hồi còn đi lính ở Việt Nam, tôi đã phải vô cùng khốn khổ với cái thứ tâm bệnh mà bọn lính tráng chúng tôi lúc đó vẫn gọi là hội chứng "Nỗi đau quá khứ".

Người ta đã kiểm tra thứ tâm lý này ở các cựu chiến binh người Việt và nhận thấy phần lớn trong số đó đều đã mắc phải. Nó là một thứ nỗi niềm bơ vơ của đời lính, phân vân với trăm nghìn mâu thuẫn: hành quân thì ngán, dừng chân thì nhớ nhà, trót quen với cái phong sương của đời lính mà vẫn cứ nhớ hoài một buổi hồi hương. Người ta có kiểm tra điều đó thật đấy, kể ra nó cũng là một công việc thơ mộng nhưng rồi nỗi buồn của mấy người lính cứ theo ngày tháng mà lớn dần. Từ mấy năm trước đó, tôi cũng đã học được cái kinh nghiệm rằng đối với những gì là sợ hãi hay buồn chán, càng đề kháng chúng, chúng càng mãnh liệt hơn. Pháp môn Từ Tâm có điểm kỳ diệu là dạy ta học phép đối diện với những hoàn cảnh sống ác nghiệt kiểu đó, mà không cần đến một thái độ đối lập nào cả. Hãy đánh bạn với tất cả mọi sự và nhìn ngắm chúng một cách trọn vẹn với tất cả những khía cạnh nào mà ta cảm nhận được, kể cả đó là những tình trạng tồi tệ nhất của ý thức, như biếng lười hay sợ hãi.

Thế thì tại sao chúng ta lại không bắt đầu tu tập pháp môn này ngay từ bây giờ đi chứ? Nhưng cẩn thận đấy, Từ Tâm không chỉ đơn giản có mặt khi chúng ta chỉ dành ra đôi ba ngày thầm thì lẩm nhẩm lời nguyện (...mong sao tôi được an lành và mọi loài cũng được an lành...). Từ tâm là một cảm nghiệm trải rộng, giăng bủa. Đối với một hành giả Thiền Quán, khi nhận ra rằng mình thật sự đang sống với Từ Tâm thì trước hết đừng để mình bị cuốn hút theo đó và chỉ nên chú ý nhìn ngắm nó. Hay nói khác đi, là chúng ta bước ra khỏi cảnh giới tâm lý đó rồi nhìn thẳng vào chính nó. Ở đây, ba chữ "bước ra khỏi" cần phải được lưu ý cẩn thận bởi vấn đề là nằm ở chỗ ta có thể nhìn thấy được Từ Tâm của mình với trọn vẹn bản chất của nó mà vẫn hướng về tất cả bằng một thái độ yêu thương, một thứ tình thương gắn liền với trí tuệ. Tất cả những ám ảnh tâm lý trước giờ ở chúng ta cũng sẽ đột nhiên không còn nữa. Rồi theo thời gian, những suy nghĩ của chúng ta về chính mình cũng dần dần thay đổi. Chúng ta sẽ học được cách chịu đựng và chấm dứt dần những mặc cảm tội lỗi không cần thiết. Trong trường hợp này, cái giá trị của pháp môn Từ Tâm là giúp chúng ta ổn định, tẩy rửa những thái độ, tâm lý của mình để có thể sẵn sàng thực hiện con đường Thiền Quán.

Lúc tôi còn ở Thái Lan, tại chùa Pah Pong, tôi đã có lần trò chuyện với đại đức Liam (người Thái) lúc đó đang làm trụ trì tại đây. Khi đang trao đổi với nhau về thiền định, đại đức đã nói rất nhiều về vai trò của pháp môn Từ Tâm trong cuộc tu. Phải nói đây là một pháp môn khá phức tạp, chúng ta có thể dễ dàng tu tập nhưng cũng chính từ đây chúng ta cũng phải chấp nhận rất nhiều thử thách. Về ích lợi của Từ Tâm, thì không còn gì phải nói tới nữa, đơn giản thôi nhưng đôi khi hiệu quả của nó khó mà ngờ được. Phải nói rằng Từ Tâm là một kinh nghiệm tâm linh hết sức thú vị nhưng như chúng ta đã biết, đây không phải là con đường giải thoát toàn triệt. Chúng ta chỉ nên xem pháp môn này như một phương tiện đắc lực để có thể dễ dàng dấn bước vào con đường Nội Quán.

Trong thiền khóa này, tôi muốn giới thiệu với mọi người một khía cạnh tu chứng mà ta có thể gọi là Trí Tuệ Giác Ngộ. Nhưng vẫn theo tôi thì để bắt đầu cho một cuộc khám phá thế giới nội tại để đạt đến trí tuệ ấy, chúng ta nên dành ra vài ngày để trau luyện Từ Tâm. Mục đích của sự trau luyện này là có thể giúp ta nhìn thấy chính xác những gì đang xảy ra Tại Đây và Bây Giờ, thấu suốt cái phù du của từng hiện hữu để ta thấy rằng chúng không hề đáp ứng được cho ta một ước mơ nào cả. Tất cả chỉ là ảo vọng. Bất cứ cái gì chúng ta ghi nhận được cũng đều là cho trí tuệ Thiền Quán cả. Thấy được điều này coi như ta đã có được một bước tiến thật dài. Bởi vì từ đây chúng ta đã hiểu được định lý Vô Ngã.

Ý nghĩa trong phương tiện mà tôi đã dùng trong đêm nay cũng như những gì mà các vị đã thực hiện được, chỉ đơn giản nhắm đến một công án, đó là: "Ai? Ai đang tu tập pháp môn Từ Tâm? Ai đang lắng nghe trong lúc này? Ai đang ngồi? Ai đang đau nhức? Ai đang ngạc nhiên? Ai đang loạn tâm? Ai đang nghi hoặc? Ai đang hạnh phúc? Ai không được hạnh phúc? Cái này là Ai?”.

Hãy nhất tâm nêu bật công án đó, công án chỉ có một chữ AI thôi, và ghi nhận một cách rõ ràng từng gốc cạnh nhỏ nhiệm nhất của nội tâm. Rồi giả dụ như những phức loạn của ý thức đột nhiên được đình chỉ thì chúng ta vẫn còn phải cực lòng đối đầu với nhiều vấn đề cực kỳ tế nhị khác; đến lúc này chúng ta coi như đã đi đến một giai đoạn nhận thức mà có thể tạm gọi tên cho nó là ý thức về cái nguồn cội, ý thức uyên nguyên. Nhưng nhớ đấy ý thức uyên nguyên không hề là tư tưởng về ý thức uyên nguyên, trí giác ngộ tuyệt đối không phải là suy nghĩ về trí giác ngộ. Suy nghĩ chỉ đơn giản là suy nghĩ thôi. Mỗi suy nghĩ lý tính không thể là câu trả lời cho vấn đề AI.

Nếu chúng ta không cẩn thận, công án AI lúc này sẽ là một chiếc búa để ta có thể đập ta bất cứ tư tưởng nào khởi lên trong đầu mình. Vấn đề ở đây đòi hỏi ở chúng ta một sự khám phá hồn nhiên chứ không phải là một thái độ năng động nông nổi. Chúng ta hãy thử nhìn xem bọn trẻ con săm soi một món đồ lạ nào đó thì ta sẽ thấy chúng hết mình với nó ra sao. Có thể nói rằng một thái độ nhìn ngắm tương tự như vậy vốn rất cần thiết cho công phu Thiền Quán bởi nó đem lại cho ta một sự ngạc nhiên thiệt thà và cần thiết nhất.

Bằng vào con đường này chúng ta có thể nắm bắt dễ dàng những gì vẫn quấy nhiễu mình, bằng một thái độ hoàn toàn mới mẻ không giống như trước đây. Phóng tâm được ghi nhận là phóng tâm, bất an được ghi nhận là bất an mà không cần thiết phải nhờ đến những khái niệm "Ai đang phóng tâm? Tôi hay Người nào? Ai đang đi? Ai đang ngồi?..." Con đường thực hành này có thể giúp ta cắt đứt một cách hiệu quả những ảo tưởng vọng niệm.

Tôi cũng biết rằng những kinh nghiệm tâm linh trên đây không phải ai cũng có thể thực hiện hoặc thực hiện vào bất cứ lúc nào. Nhưng cũng đừng vì vậy mà cho rằng những điều tôi vừa nói chỉ là một thứ lý thuyết suông. Nên hiểu rằng đó chỉ là một Phương Tiện có thể dẫn đến một hiệu quả nhất định nào đó thôi. Bởi thực ra nó rõ ràng chỉ là một thứ kinh nghiệm mà riêng tôi tâm đắc. Nếu quý vị xét thấy không thể thực hiện được nó hoặc thấy nó chẳng có giá trị gì thì ít nhất cũng nên quay lại với Pháp môn Từ Tâm để tiếp tục nuôi dưỡng ở tâm hồn mình một giá trị nhân bản. Biết đâu được sự quay lại này đến một lúc nào đó lại là một cái căn bản cần thiết để rồi các vị có thể quay về với công án AI. Chỉ là một cuộc đi thôi nhưng đôi lúc ta phải mắc công lòng vòng một tí như vậy đấy.

Chúng ta có thể nói rằng, đôi lúc bên cạnh một công án Thiền Quán có vẻ khô khan quá thì pháp môn Từ Tâm lúc này lại thành ra một chất liệu trung hòa. Lời cuối cùng là tôi mong sao hai pháp môn Từ Tâm và Nội Quán sẽ được các vị dung hòa, kết hợp một cách nhuần nhuyễn để có thể đạt tới hai giá trị thiết yếu nhất của đời sống là hiểu biết và yêu thương.

Hướng Dẫn Pháp Môn Từ Tâm.

(Phần hướng dẫn này có thể được thực hiện bằng một bài đọc chầm chậm của một thiền sinh nào đó cho cả một tập thể cùng nghe, dĩ nhiên trong sự thinh lặng cần thiết. Cứ sau mỗi một đoạn, tất cả các thiền sinh cùng im lặng một lát để tiếp tục lắng nghe những đoạn còn lại. Thời gian cho việc này có thể chỉ chừng nửa giờ đồng hồ xen kẽ vào giữa các thời gian thiền định).

Từ Tâm cũng là một pháp môn thiền định, nó giúp ta có dịp thể hiện nguồn tâm lực mà bấy lâu nay mình vẫn phung phí. Chúng ta đã từng sử dụng nội tâm mình vào những việc vớ vẩn mà lẽ

ra chỉ cần chuyển đổi một chút, ta đã có thể tu tập được pháp môn Từ Tâm. Chẳng hạn như trong những giây phút nhìn hoa ngắm bướm. Từ Tâm dĩ nhiên không chỉ đơn giản là một vài giây phút đắm mình thưởng thức mà là thái độ trân trọng đối với từng hiện hữu.

Bây giờ chúng ta hãy ngồi xuống và cẩn thận để ý xem trên khuôn mặt mình có một chút căng thẳng nào không. Hãy để cặp mắt được thư giãn, cố giữ cho chiếc cằm và vùng miệng được tự nhiên rồi tập trung tư tưởng nhắm vào vùng ngực. Sau đó, chúng ta thở vào với cái cảm nghiệm về một nguồn sinh lực đang được tiếp nhận. Hãy nhớ, lúc này tạm thời coi như lồng ngực là khu vực hơi thở ra vào. Ngay khi hít vào ấy, ta hãy tự ám thị "Mong sao tôi được an ổn" Ám thị này phải là một sự chuyên chú hết mình chứ không phải tưởng tượng. Trong suốt thời gian thực hiện hơi thở vào ta hãy buông xả mọi thứ để tự nuôi dưỡng một sự chuyển mình trọn vẹn. Rồi chúng ta lại thở ra với một nguồn sinh lực được xem như đang lan tỏa ra ngoài với một lời nguyện "Mong sao mọi loài được an ổn". Cứ thế chúng ta lại cứ liên tục với những hơi thở nhịp nhàng như từng điệp khúc đơn giản và chan chứa lòng mát mẻ hướng về bản thân cùng tất cả những chúng sinh khác.

Nếu nội tâm có bị phóng tán, ta hãy thanh thản và kiên nhẫn lập lại sự tập trung. Hãy cố gắng xem mọi nỗ lực đó của mình là từng vận động qua lại giữa các nhịp tim, hơi thở và tư tưởng. Chỉ đơn giản vậy thôi rồi ta tiếp tục thở.

Những gì mà trong từng giây phút chúng ta thực hiện để tự ổn định lấy mình cũng là những tác động hài hòa và giao thoa với vũ trụ đất trời. Sự tương tác này sẽ tăng lực và nuôi dưỡng chúng ta qua từng hơi thở và tư tưởng như một kiểu đối lưu hết sức thú vị. Trong từng hơi thở ra vào ta đã đồng thời NHẬN và CHO; CHO rồi NHẬN.

Hãy giữ hơi thở được nhẹ nhàng và đều đặn để biến từng hơi thở thành ra nguồn sinh lực cho chính mình. Bởi hơi thở nào, dù vào hay ra, cũng là một tác động quan trọng đối với trái tim. Càng phơi trải sinh lực của mình ra ngoài vũ trụ thì trái tim ta cũng càng lúc trở nên nhạy cảm hơn để nó có thể tiếp nhận một cách tương ứng tất cả những sinh lực từ ngoại tại. Nói khác đi, hơi thở vào giúp ta nhạy cảm, hơi thở ra giúp ta phơi mở, mà hai yếu tố này đều rất cần thiết cho một nguồn sinh lực.

Hãy luôn giữ mình trong tình tạng sẵn sàng để thở với những tiêu chuẩn của thiền định, từng hơi thở nhè nhẹ mà sâu, kết hợp tư tưởng và hơi thở thành một. Hãy nhớ thở một cách thong thả sao cho mình thấy dễ chịu là được. Chính cái tư tưởng song hành với từng hơi thở kiểu đó đã là một thứ giác quan cực kỳ bén nhạy. Hãy để cho hơi thở và sự bén nhạy đó thấm nhuần

tất cả châu thân. Thở ra hay thở vào cũng đều như thế, với một tâm niệm từ ái hướng về tất cả…

Nếu như trong hơi thở vào, ta nghĩ đến mình thì ở hơi thở ra, trước hết ta hãy nghĩ đến những người thân của mình. Đừng quan tâm đến chuyện họ đang ở đâu, gần hay xa, còn sống hay đã chết. Hãy cùng lúc đặt họ vào thành một hình ảnh, như vậy sẽ dễ dàng hơn. Hãy xem như họ đang đối diện với chúng ta và ngay rong chính hơi thở ra ấy ta hãy nghĩ về họ với tất cả Từ Tâm.

Tiếp theo sau hình ảnh về những người thân trong gia đình, ta hãy nghĩ đến thầy bạn, những người đã giúp đỡ, dạy dỗ, san sẻ với ta trong đời sống. Cứ như vậy ở mỗi hơi thở ra, ta lần lượt nhớ đến tha nhân từ thân đến sơ, từ gần đến xa. Và như đã nói, ta hãy gom họ lại thành một đối tượng tập thể trong cùng một thời điểm để ban rải Từ Tâm.

Một cách thứ lớp, càng về sau, chúng ta lại tiếp tục nhớ đến những người quen có chút quan hệ với mình và vẫn nghĩ về họ bằng tất cả Từ Tâm. Khi không còn hình ảnh Con Người nào nữa ta hãy nghĩ đến môi trường sống chung quanh mình như những vườn cây, núi đồi, ao hồ rồi cứ thể tỏa rộng Từ Tâm của mình ra để bao trùm trái đất với cảm giác của một người đứng từ bên ngoài vũ trụ nhìn vào. Trái đất lúc này trong ta chỉ còn là một dấu chấm nhỏ so với cái Từ Tâm đã bắt đầu có vẻ trở nên lớn rộng dần dần. Nhưng như thế chưa phải là đủ, chung quanh ta còn có cả một bầu trời xanh vô tận. Ta hãy mở rộng trái tim mình ra để tấm thân này lúc đó không còn bị giới hạn trong cái hình vóc bé nhỏ của nó nữa mà nó cũng đã bắt đầu trở thành cái gì đó vô hạn, bao la có thể dung chứa mọi thứ một cách độ lượng.

Trải lòng mình ra với tất cả mọi đối tượng, không phân biệt không gian với thời gian nhưng ta vẫn phải cẩn thận tỉnh giác đối với chính mình, với từng nhịp tim, với sự tập trung vào lồng ngực và tiếp tục thở vào thật nhẹ mà sâu, cũng với tâm niệm hướng về bản thân, vẫn sử dụng cái tâm hồn vô lượng kia như là một nguồn sinh lực để nuôi dưỡng chính mình, rồi ta lại thở ra.
Bước đi tiếp theo là trong từng hơi thở ra, ta vẫn lấy tha nhân làm đối tượng nhưng thay vì nhớ đến những người mà mình đã từng làm phiền lòng dù vô tình hay cố ý, bất luận là người còn sống hay đã mất, ta hãy gọi thầm tên họ và cầu nguyện: "Xin hãy tha thứ cho tôi”.

Rồi ở những hơi thở vào, thay vì chỉ nghĩ về mình để mong được một sự an ổn thì ta vẫn tiếp tục nghĩ đến tha nhân mà ở đây là những người đã làm phiền lòng ta. Hãy gọi thầm tên họ rồi tự nhủ với lòng mình: " Tôi luôn tha thứ cho người" hoặc "Người đã được tha thứ rồi". Hãy sống hết mình và trọn vẹn với từng cảm giác yêu thương. Hãy đem hết mọi người vào trái tim mình,

nghĩ về tất cả bằng một nội tâm tế nhị, bao dung rồi tiếp tục thở. Vẫn những hơi thở vào ra trước là dàn xếp chính mình, sau là độ lượng con người.
Nói một cách đơn giản nhất, hãy thở vào như một cách hàm dưỡng sinh lực, và thở ra như một cách chia sẻ. Thở vào cho mình, thở ra cho người.
Tiếng chuông báo chấm dứt giờ thiền định.

Đại đức Tiradhammo
Pháp hỷ tối thắng

Tiểu sử:

Đại đức Tiradhammo, thế danh Ian Adams, sinh năm 1949 tại New Westminster, British Columbia, Canada. Sau khi theo học cơ khí, địa chất và địa lý tại Đại học British Columbia, đại đức đã thực hiện một chuyến du lịch sang Trung Đông rồi vòng về Palistan và Tích Lan. Tại đây, đại đức đã sống qua nửa tháng ở Island Hermitage rồi đến hàng tháng trời thiền định tại Trung tâm Kandu-boda với Tỳ kheo Sivali.

Sau đó trở về Canada, hoàn tất các học vị đại học đang dở dang, đại đức đi sang Ấn Độ rồi cuối cùng đến Thái Lan. Năm 1973 đại đức thọ giới sa di. Một năm sau, đại đức thọ giới tỳ kheo tại chùa Meung Man ở Chiang Mai với ngài Tong. Năm 1975, đại đức dời sang ở chùa Pah Pong rồi sau đó là chùa Pah Nanachat để được ở gần Ngài Ajahn Chah. Đại đức đã từng thực hiện nhiều chuyến xuyên rừng theo hạnh đầu đà từ suốt miền Đông bắc Thái Lan đến tận những dãy núi ở Chiang Mai, và đã từng có cơ hội gặp gỡ với nhiều vị thiền sư ẩn lâm lừng danh.

Năm 1982, đại đức Tiradhammo được mời sang Anh Quốc để hoằng pháp. Đại đức đã sống ở chùa Chithurst hai năm rồi sau đó là ba năm ở Northumberland để xây dựng tịnh xá Harnham. Hiện đại đức đang là trụ trì tại một ngôi chùa mới kiến tạo tại Bern, Thụy Sĩ và cũng đang biên soạn một cuốn sách về luật nghi Tỳ kheo.

Bài viết sau đây được phỏng lại từ một bài pháp của đại đức trong một khóa thiền mười ngày tại Thụy Sĩ vào tháng 03 năm 1988. Nội dung thời pháp là nói về Thất Giác Chi mà ở đây chỉ chọn riêng phần Hỷ Giác Chi. Nội dung bài viết có thể được tóm tắt trong mấy dòng sau đây: "Được an lạc, chúng ta luôn có đủ tâm lực để đi tìm thêm những gì mới mẻ hơn. Nhưng nếu đời sống đối với ta chỉ là cái gì đó khổ ải, chắc chắn ta sẽ bị chùn chân".

Pháp Hỷ Tối Thắng

Có nhiều người trong số chúng ta đã rất sai lầm khi nghĩ rằng cuộc tu là một nếp sống ép xác để tống khứ ra khỏi bản thân mình những gì là cấu trược bất tịnh nhằm hướng đến một cảnh giới cao khiết. Một điều hết sức hiển nhiên là nếu cứ nghĩ về bản thân mình bằng cái tư tưởng như vậy chúng ta sẽ dễ dàng rơi vào một tình trạng tâm lý tạm gọi là mặc cảm tội lỗi. Từ đó dầu trong những phút giây hướng mình đến trí tuệ giải thoát, ta cũng chỉ bắt gặp ở chính mình những đối kháng và mâu thuẫn, thậm chí ngộ nhận.

Từ lập trường này, lý tưởng tu tập của chúng ta trước sau vẫn chỉ là Lý Tưởng. Chúng ta cứ mãi hoài phân biệt một cách lý tính rằng: "Tôi ở đây và Níp Bàn trên kia, Tôi chỉ là một mớ hỗn độn còn Níp Bàn là tất cả những gì thanh tịnh và sâu thẳm hoàn toàn cách biệt với Tôi". Phải nhận rằng đó là những vọng niệm toan tính. Trong khi với một trình độ tu tập chín chắn, trí tuệ giác ngộ lại có ý nghĩa là một sự thức tỉnh đối với chính sự ngộ nhận. Trí tuệ của người Phật tử phải là sự tỉnh thức trước cái Vô Minh. Vấn đề quan trọng trong cuộc tu không phải là sự hiểu biết về trí tuệ mà là sử dụng trí tuệ để hiểu biết cái vô minh!

Toàn bộ giá trị của Pháp môn Thiền Quán hoàn toàn nằm ở chỗ ta biết nhận thức cái bản chất như thật của từng Hiện Hữu đang xảy ra Tại Đây và Bây Giờ. Chúng ta không cần phải nhọc sức đào xới để kiếm tìm một trí tuệ giải thoát nào đó như người ta trông chờ một cơ may xảy đến cho mình. Chúng ta chỉ cần tỉnh thức trong từng khoảnh khắc có mặt của mình để hiểu được thế nào là kiếp sống. Chỉ cần ta hiểu được nó là cái gì, chỉ một lần thôi thì coi như ta đang bắt đầu vượt qua nó đấy. Còn như nếu chúng ta cứ dại khờ cố vượt qua nó trước khi mình chưa thực sự hiểu được nó thì cái chúng ta đạt được chỉ là một thứ ảo vọng tù đày.

Ngài thiền sư Ajahn Chah thường nói rằng chúng ta phải biết xé nhỏ ra mọi sự để giải quyết trước khi bận tâm đến cái trắc trở của chúng. Khi ta nhìn thấy được mọi sự như là những gánh nặng thì cũng có nghĩa là ta đã nhận ra chân lý về cái khổ. Có thấy được cái khổ, chúng ta mới có thể phủi tay tất cả để cảm nhận được cái gì là sự nhẹ nhàng thanh thản thật sự. Đó là một sự cảm nhận trung thực và hồn nhiên mà kinh điển Phật Giáo vẫn gọi là Hỷ Giác Chi.

Chữ Pàli để gọi tiếng Hỷ là Pìti. Thuật ngữ này có nhiều cách dịch bởi có rất nhiều hình thái tâm lý vẫn được gọi là Hỷ. Chẳng hạn cũng có loại Hỷ được hình thành từ một cái nhìn hoán chuyển đối với đau khổ để nhắm đến Đạo Quả giải thoát thì đó cũng là một cách Hỷ.

Trong cuộc tu của chúng ta có thể bằng vào nhiều phương cách khác nhau để có được những niềm hỷ lạc sai biệt. Chẳng hạn đối với riêng tôi, chỉ cần nghĩ đến Hỷ tôi cũng đã thấy mình được an lạc rồi. Bản thân của Hỷ Giác Chi và chức năng của nó thường bị người ta lẫn lộn khi bàn về đời sống nội tâm.

Ở đây ta phải hiểu rằng Hỷ Lạc không chỉ là thứ niềm vui có được từ những cơ hội. Niềm vui kiểu đó mong manh lắm. Hỷ Giác Chi mà tôi muốn nói ở đây phải là một thứ kinh nghiệm tâm linh giúp ta trải rộng đời sống của mình ra một cách tỉnh thức, Khi có được một niềm vui như vậy, coi như chúng ta đã sẵn sàng có thể khám phá biết bao điều mới lạ. Nói khác đi, nếu ta cứ nghĩ về đời sống bằng những ám ảnh u tối và bi quan thì chúng ta không thể nhìn thấy bất cứ cái gì hết.

Chúng ta cứ thử nhìn xem mấy đứa trẻ con thì biết, chúng có một thái độ khám phá và tò mò một cách rất hồn nhiên nên nhờ vậy, cái gì cũng có thể đem lại cho chúng những thú vị và đời sống của chúng cũng nhờ vậy mà thanh thản hơn. Trong khi đó đối với những người lớn như chúng ta thì đáng buồn thay, ai cũng muốn đem một cái nhìn thông minh nhất, uyên bác nhất để mà nhìn ngắm mọi vật. Và chính vì vậy chúng ta chỉ mỗi lúc một thêm nặng lòng và nhọc trí với hàng đống khái niệm nặng nề, tù túng. Chẳng hạn như khi nhìn thấy một đóa hoa thì chúng ta cứ có thói quen đem hết những kinh nghiệm quá khứ của mình về các giống hoa để đánh giá nó với một thái độ cứng nhắc, tự đại. Mà thực ra mọi đóa hoa trước mặt chúng ta luôn là một cái gì đó độc lập: Đóa hoa ở đây và bây giờ đâu phải là đóa hoa của những thời điểm khác mà ta đã nhìn thấy.

Nếu chúng ta biết lắng nghe một tiếng chim hót bằng tất cả tâm hồn trong sáng và tỉnh thức thì ta đâu có sự phân biệt tiếng hót đó với một âm thanh nào khác để phải đi đến những đánh giá tiêu cực không cần thiết. Thái độ lắng nghe bằng sự tỉnh thức trực tiếp hoàn toàn khác hẳn với sự lắng nghe thông qua một tư tưởng phân biệt. Khi ta biết lắng nghe một cách đúng mức như đã nói thì mọi âm thanh đều luôn là mới mẻ và sinh động dù trước sau, trong sự tỉnh thức của chúng ta lúc này, âm thanh chỉ là âm thanh và sự lắng nghe chỉ là sự lắng nghe. Có điều là chúng được ghi nhận một cách rõ ràng rằng đó là những gì đang xảy ra ở đây và lúc này. Đó là tất cả sự khác biệt hết sức quan trọng giữa hai thái độ lắng nghe bằng sự tỉnh thức với thực tại và bằng thứ kinh nghiệm tật nguyền của quá khứ.

Nếu chúng ta cứ tiếp tục trầm luân trong những khái niệm, thì cho đến suốt đời, ta vẫn chỉ có được những độc thoại sáo rỗng: Con chim đang hót, nụ hoa trên đầu, người ấy đang nói chuyện, tôi muốn người ta im lặng, ngọn nến đang cháy... để rồi cứ nghĩ mình đã thấu suốt

được đời sống. Chúng ta cứ tiếp tục treo mãi trong đầu mình những khái niệm máy móc và chúng mãi mãi tồn tại theo một chiều ý thức chật hẹp thông qua cái thứ ký ức đã được biến thành ngôn ngữ vô vị như những điệp khúc tẻ nhạt. Nếu cả một cuộc đời chỉ biết qua bằng một thái độ ý thức như vậy, cái mà chúng ta đạt được chắc chắn chỉ là những ngẫu tượng, những con búp bê vô hồn lạnh lẽo.

Cái được gọi là bản chất của vạn vật chỉ được chúng ta học hỏi, hiểu biết rồi diễn đạt thông qua ngôn ngữ mà thôi. Từ đó, không ít người trong chúng ta đã thành ra những tù nhân bị giam hãm trong cái ngục tù giới hạn của ngôn ngữ và khái niệm. Phải nói rằng chính nhờ thiền định, chúng tôi đã có được một khả năng chuyển mình sâu thẳm từ nỗi ám ảnh của văn hóa Tây Phương. Chúng ta hãy nỗ lực để có thể "Hiểu biết" mà không bị mắc vào những khái niệm xơ cứng, để có thể cảm nhận bản chất như thật của mọi sự bằng một trí tuệ trực quan nhưng vẫn chính xác.

Đối với những người đã trót nặng nợ với những tri thức chữ nghĩa họ có thể xem đây là thái độ chối bỏ nông nổi. Chúng tôi không muốn lấy chữ nghĩa để bàn cãi với nhau. Chúng tôi muốn mọi người hãy có một thứ tiếng nói nội tâm của riêng lòng mình. Dĩ nhiên là chúng ta không thể khước từ cái ngôn ngữ đối giao trong cộng đồng nhân loại với nhau nhưng ta cũng phải nhớ là thứ ngôn ngữ giao tiếp đó không hề là cái "sự thật" mà chúng ta vẫn đi tìm. Hai thứ đó khác nhau nhiều lắm.

Phải nhận rằng cái không gian sống im lặng không ngôn từ mà chúng ta có được, nó nhỏ hẹp quá. Xã hội đã không cho phép chúng ta được rộng rãi hơn. Chữ nghĩa, ngôn ngữ của loài người đã trở nên ồn ào đến mức không chịu nổi và chính những ngày này là cơ hội để chúng ta lắng nghe tất cả. Đây cũng là thời gian chúng ta có được một chỗ sống im lặng để tu tập và nuôi dưỡng những gì là cần thiết cho cuộc tu của mình. Kỳ diệu biết bao nếu ai trong chúng ta cũng quay lại với một phần tuổi thơ ngày xưa để không còn bị tù túng trong cái thế giới ngôn ngữ chấp thủ của người lớn!

Chúng ta thử nhớ lại đi. Trẻ con thoạt đầu không hề biết gì tới chuyện từ ngữ. Gặp một cái hoa, chúng sẽ hỏi ta đó là cái gì. Nếu được trả lời rằng đó là một cái hoa thì chúng lập tức chấp nhận ngay và coi như chúng đã bắt đầu đi vào cuộc đời với cái khái niệm và tên gọi về cái hoa để có thể hội nhập với cộng đồng người lớn quanh nó mà ai cũng đã quen sống và giao lưu bằng những khái niệm và ngôn ngữ. Trong khi đó, khi một đứa bé hỏi về tên gọi một đóa hoa, chúng ta có thể trả lời với nó rằng "Nó được mọi người gọi là cái hoa nhưng cái hoa không phải chỉ là cái tên gọi đó. Nó là một tạo vật trong thiên nhiên và cũng có riêng một thuộc tính, bản

chất, cấu tạo chẳng giống cái khác". Dĩ nhiên cách trả lời đó không thích hợp đối với trẻ con nhưng chắc chắn người lớn chúng ta ai cũng thấy rằng hiểu được cái "nằm bên kia ngôn từ" quả là một điều thú vị. Nói như vậy có nghĩa là chúng ta luôn có thể mang trả lại đời sống mình những giá trị thật sự của biết bao cái đẹp mà bản thân đã thả trôi theo ngôn ngữ. Chúng ta hiện đang giữ trong tay chiếc chìa khóa thần kỳ có thể giúp mình vượt thoát cái nếp sống đã thành lề thói u mê!

Niềm vui hay những thú vị có được từ trí tuệ tu tập luôn có thể được nuôi lớn theo thời gian cho ngày một sâu sắc hơn. Vượt lên khỏi giai đoạn hứng thú (pìti) của buổi đầu tu học, ta còn có một thứ hạnh phúc khác vi tế, cao cấp hơn - đó chính là sự tịnh lạc (sukha). Sự tịnh lạc hay niềm hạnh phúc ở đây không chỉ có nghĩa đơn giản là đối lập với đau khổ. Bởi cái mà chúng ta gọi là hạnh phúc theo nghĩa đời thường, thì chúng chỉ chập chờn ẩn hiện chóng vánh như một cánh bướm. Cái đó thật ra chưa đủ để gọi là tịnh lạc như ở đây muốn nói. Khi đời sống mỗi người hãy còn bị gò bó trong quá nhiều những khuôn khổ thì hạnh phúc cứ như là một vấn đề nghiêm trọng, nặng nề, đắt đỏ. Trong khi đó sự an lạc trong đời sống tu tập thì không phải vậy. Đó là một tâm thái thỏa hiệp với tất cả mọi biến động, mọi hoàn cảnh, sự cố một cách bao dung, độ lượng. Hai từ này ở đây phải được hiểu theo nghĩa từ nguyên. Sự an lạc hay tịnh lạc trong cuộc tu, đặc biệt với pháp môn thiền định, là cái cảm giác bình ổn, thấm nhuần để có thể đem lại cho hành giả một khả năng tâm lực như ý: Kiên định và Thanh thản.

Ta hãy cho tiếng Tịnh lạc (sukha) một định nghĩa cụ thể. Đó chính là sự Tự Tại, một thứ hạnh phúc không thể do cưỡng cầu mà có. Nó tự đến trong từng giây phút tu học chín chắn. Chính nó giúp ta nhận ra sự hiện hữu của mình trong mỗi khoảnh khắc, những khoảnh khắc ngọt ngào, cao khiết.

Hãy cố tìm xem niềm tịnh lạc đó đến với mình từ điểm nào, cái gì giữ chân nó và cái gì khiến nó mất đi. Thực hiện được điều này cũng có nghĩa là ta đang tu tập Hỷ Giác Chi, một trong bảy nhân tố của trí tuệ giác ngộ, mà trước hết và ít nhất nó cũng giúp ta có được một đời sống tỉnh thức giữa cuộc đời đang ngủ say trong mộng mị.

-ooOoo-

Đại đức Viradhammo
Tri kiến như thật

Tiểu sử:

Đại đức Viradhammo (Vitauts Akers) sinh năm 1947 tại Esslingen, Đức Quốc. Lúc lên năm tuổi, đại đức theo gia đình sang sống bên Toronto (Canada). Tuổi trưởng thành, đại đức theo học ngành cơ khí ở đại học Toronto nhưng rồi do chán nản nếp sống máy móc, đại đức đã quay về Đức làm việc, lúc đó là năm 1969. Do điều kiện sống đưa đẩy, đại đức đã trôi dạt qua tận Ấn Độ và gặp được sư sa-di Bodhesako (đã qua đời). Sư Bodhesako giới thiệu với đại đức các tác phẩm Phật học của Ngài Nàvavìra. Chính từ nhân duyên này, đại đức đã đi qua Thái Lan rồi tu sa di tại chùa Mahathat, sau đó, năm 1974, đại đức đã thọ giới tỳ kheo tại chùa Pah Pong và trở thành một trong những vị sư Tây phương đầu tiên đến sống ở chùa Nanachat.

Sau bốn năm tu học ở Thái Lan, đại đức Vìradhammo đã trở về Canada và Đức để thăm viếng gia đình (1977). Rồi cũng như trường hợp đại đức Tiradhammo, chưa kịp về lại Thái Lan thì đại đức Vìradhammo đã được Ngài Ajahn Chah cử sang tiếp tay các huynh đệ ở Anh Quốc hoằng pháp. Ở cả ba ngôi chùa Hampstead, Chithurst và Harnham đều có công lao phù trợ của đại đức.

Năm 1985, theo lời mời của Hội Phật Giáo Nam Tông Wellington, đại đức Vìradhammo đã cùng đại đức Thanavaro bay sang Tân Tây Lan. Trước tiên, hai vị sống tại thành phố Wellington, hai năm sau thì tìm được một miếng đất cách đó 9 km, rộng 43 mẫu, nằm trong thung lũng Stokes Valley. Chính tại đây, một ngôi chùa mang tên Bodhinyanarama được xây dựng vào năm 1987 và trở thành địa điểm tổ chức giới đàn tỳ kheo do đại đức Sumedho đích thân làm hòa thượng đàn chủ.

Đại đức Vìradhammo hiện vẫn sống tại châu Úc để tiếp tục các cuộc thuyết giảng mỗi tháng ở Auckland và South Island.

Bài viết sau đây là một thời pháp của đại đức trong một khóa thiền được tổ chức tại Bangkok cho các Phật tử người Thái vào tháng 6 năm 1988.

Tri Kiến Như Thật

Trong buổi nói chuyện chiều nay chúng ta có thể bắt đầu từ câu chuyện về cuộc đời Đức Phật. Hễ nói đến Đức Phật, ta có thể nhắc về Ngài từ hai góc độ. Đó là câu chuyện về một con người lịch sử hoặc một biểu tượng cho con đường tu học của chúng ta.

Trước hết chúng ta có lẽ nên nhắc lại đôi dòng về quảng đời trai trẻ của Ngài, lúc đó Ngài dĩ nhiên là một ông hoàng có trong tay tất cả mọi thứ: tài sản, kiến thức, thể hình và cả tình cảm nam nữ. Trong kinh kể lại rằng khi Bồ Tát vừa chào đời, vua cha của Ngài đã được các nhà thông thái cho biết trước cái định mạng phi thường của vị hoàng nhi. Họ cho biết rằng khi lớn lên, Bồ Tát sẽ chọn một trong hai con đường sau đây cho cuộc đời mình: Hoặc trở thành một vị đại đế hoặc trở thành một bậc đại ẩn sĩ. Cha của Bồ Tát dĩ nhiên chỉ muốn con mình sẽ trở thành một nhà vua. Mọi người trong hoàng cung đều ngày đêm chăm sóc Bồ Tát thật cẩn thận. Bất cứ cái gì xấu xí cằn cỗi của người hay vật đều được thu dọn, tẩy xóa. Không ai muốn hoàng tử phải nhìn thấy cái gì đó khả dĩ đánh thức ở Ngài cái tâm lý xuất gia.

Cứ thế hai mươi chín năm trôi qua, Bồ Tát xem như chẳng biết gì chuyện bên ngoài hoàng cung. Quanh Ngài trong suốt chừng ấy thời gian chỉ toàn là những gì sạch đẹp, trẻ trung, tươi mát. Một hôm, Bồ Tát bỗng dưng muốn rời cung để đi du ngoạn ngoại thành. Vua cha phải buộc lòng đồng ý và cho người đánh xe theo hầu Bồ Tát. Một cách bất ngờ, hình ảnh đầu tiên lọt vào mắt Bồ Tát là một người bệnh đang nằm quằn quại rên siết. Bồ Tát thấy lạ mới hỏi người đánh xe của mình để biết con người đó đang ra làm sao mà lạ lùng đến thế. Người đánh xe cho Bồ Tát biết rằng đó cũng là con người bình thường nhưng thân xác anh ta đang phải trải qua một tình trạng bất ổn và đau đớn. Bồ Tát lại hỏi để biết thêm rằng điều đó có là biệt lệ đối với riêng ai không. Người phu xe lại trả lời rằng đã trót có thân thì ai cũng thế. Câu trả lời này đã tạo nên một cú sốc trong lòng Bồ Tát.

Ngày hôm sau, Bồ Tát lại tiếp tục xuất thành ngoạn cảnh thì trên con đường Ngài đang đi lù lù xuất hiện một ông lão mà cả người gần như bị bẻ gập làm đôi vì chiếc lưng còng, gầy còm, run rẩy với một cái đầu chẳng khác gì chiếc sọ người chỉ còn lại lơ thơ vài nhúm tóc bạc trắng, tay chân cơ hồ như không thể cử động như ý được. Bồ Tát lại hỏi người xa phu và Ngài giật mình khi biết rằng tuổi già là giai đoạn bắt buộc của một kiếp người. Bị chấn động tâm lý mãnh liệt, Bồ Tát lập tức hồi cung. Ngày hôm sau, như ta đã biết, Bồ Tát lại tận mắt nhìn thấy một xác người để rồi một hình ảnh khơi gợi khác nữa cũng đã xuất hiện trên đường du ngoạn của Bồ Tát đó là một sa môn đang tọa thiền dưới gốc cây. Từng câu trả lời của người xa phu cho những câu hỏi của Bồ Tát đã khiến Ngài tìm ra cho đời mình một hướng đi.

Câu chuyện đại khái chỉ có thế, nhưng đối với chúng ta, thì câu chuyện đó có ý nghĩa gì không? Có phải đó chỉ đơn giản là câu chuyện xưa để dành kể riêng cho những con em của chúng ta, câu chuyện về một con người đã hai mươi chín tuổi đầu vẫn chưa một lần biết đến chuyện già cả, bệnh hoạn và chết chóc của con người?

Đối với tôi, câu chuyện trên đây về cuộc đời của Đức Phật có cái giá trị tuyệt vời là mô tả lại một cách trọn vẹn cái khả năng tỉnh thức của con người đối với những giới hạn của đời sống thuần cảm giác. Tôi có thể đã thấm thía vấn đề này khi nhớ lại những ngày tháng mình còn ngồi ở trường Đại học. Hồi đó tôi vẫn thường đặt cho mình những câu hỏi kỳ lạ lắm, những câu hỏi mang tính định phận. Chẳng hạn như: - Tất cả những gì đang hiện hữu trước mắt mình thật ra chúng là gì? Tất cả rồi sẽ đi về đâu, có một kết cuộc như thế nào? Rồi tôi vẫn thường lấy làm lạ về cái chết để cứ rối óc với những suy nghĩ bòng bong: - Liệu cái bằng cấp đại học có ý nghĩa gì không khi mà cho dầu tôi có trở thành một vị kỹ sư danh tiếng, một người giàu có rồi cuối cùng cũng chỉ đi tìm đến cái chết mà thôi. Kể cả trường hợp tôi có đột nhiên trở thành một chính trị gia siêu hạng, một luật sư lừng danh, một cái gì đó tuyệt đỉnh, hoặc thậm chí có trở thành một thiên thể có tuổi thọ hàng tỉ năm thì đã sao chứ? Tất cả chỉ là một dấu hỏi lớn - cái ác nghiệt nữa là cũng vào ngay thời điểm đó tôi lại cứ nhớ đến chuyện ca sĩ Jimi Hendrix đã vì dùng thuốc phiện quá liều mà chết.

Tôi vẫn không sao tìm thấy cho mình một câu trả lời nào thích đáng về cái chết. Tôi vẫn cứ phải tự dằn vặt mình với trăm ngàn suy nghĩ về cái viễn ảnh đời mình để rồi tiếp theo sau đó lại là những chuỗi dài những thao thức: Cái chết là gì? Tại sao tôi lại có mặt ở đây? Việc đầu tư thêm những kinh nghiệm về đời sống có ý nghĩa gì khi tất cả rồi cũng chết đi?

Những trăn trở đó đã khiến tôi không thể tiếp tục học hành được nữa. Tôi bỏ đi du lịch. Tôi muốn mình được thư giãn tinh thần trong một thời gian vì dù sao những chuyến viễn hành đó vẫn luôn có nhiều thú vị. Tôi đã đi qua khắp mọi xứ sở: Marốc, Thổ Nhĩ Kỳ, rồi Ấn Độ... vậy mà đầu óc tôi trong những ngày tháng đó vẫn cứ rối bù những thao thức khôn nguôi: Tất cả chỉ có vậy thôi sao? Nếu tôi có hành hương đến những đền chùa, miếu mạo rồi ăn uống và sinh hoạt theo khuôn khổ của một dân tộc, tín ngưỡng nào đó thì đã sao chứ?

Thật ra lắm người cũng có đôi lần bị nhức nhối vì những câu hỏi này khi họ được tận mắt chứng kiến những thảm cảnh của đời sống như một đám tang, một con bệnh hay một ông cụ, bà lão nào đó. Hoặc cũng có thể nhờ vào những phút giây tĩnh tọa mang tính tôn giáo nên người ta có thể thỉnh thoảng nhớ lại những bi kịch của đời sống. Nhưng đó chỉ là những suy nghĩ hời hợt, những cảm nghiệm không mấy sâu sắc trong khi tất cả vẫn không ngừng biến

dịch, phân hủy một cách mãnh liệt và trung thực như đã là thế tự bao giờ. Chúng ta rồi cũng chẳng đi đến đâu hết cho dù có bất cứ cái gì trong cuộc đời này đi nữa. Do đó câu hỏi "chỉ vậy thôi sao?" là cả một tiếng chuông cảnh báo cho đáy lòng thâm u mộng mị của chúng ta.

Cho dầu chúng ta có qua được khóa thiền mười ngày này trong một lý tưởng cao khiết nhất thì sau đó còn lại được cái gì chứ? Chúng ta vẫn phải trở về công sở, vẫn phải tiếp tục đối diện với cuộc đời, hoặc trở về Melbourne (Úc), hoặc Tân Tây Lan thôi. Tất cả rồi cũng chỉ là một vòng lẩn quẩn. Đâu có một sự khác biệt nào giữa một cảm nghiệm thiền định với một chuyến rong chơi trên du thuyền? Tất cả chỉ là một con số không chua chát.

Lời dạy của Đức Phật không hề mang ý nghĩa đem lại cho chúng ta một thứ cảm giác sống "thưởng thức" nào cả, mà là nhắm đến khả năng hiểu biết như thật về bản chất của chính từng cảm nghiệm. Giáo lý của Đức Phật mang một tinh thần chủ đạo là dạy ta khám phá tất cả ý nghĩa cái gọi là sự hiện hữu. Chúng ta sống thiền định là vứt bỏ đi những ảo vọng thành kiến, chận đứng cái căn cội đau khổ của kiếp người và thấu suốt được bản chất của vạn hữu. Đây chính là một hướng đời độc lập.

Ở đây, chúng ta đang tu tập về án xứ hơi thở. Chúng ta chỉ biết làm việc với nó mà không cần phải cực lòng với cái gì khác ngoài ta. Chúng ta chỉ đơn giản sống trong sự tỉnh thức về hơi thở: Đơn giản biết mình qua từng hơi thở vào ra, sống thật trọn vẹn với chúng. Nhưng chúng ta làm vậy để làm gì nào? Tôi nghĩ rằng mọi người ở đây rồi cũng sẽ có thể tự trả lời cho mình câu hỏi đó. Một khi tâm hồn đã trở nên yên lặng, khả năng chú niệm đã vững vàng hơn, đời sống của chúng ta lúc này sẽ là từng giây phút tỉnh thức và hết mình với tất cả những gì đang xảy ra.

Chúng ta ít nhất cũng thấy được rằng sự tĩnh lặng của tâm hồn là cả một nguồn sinh lực, đồng thời cũng là một khả năng giao hòa giữa mình với thế giới chung quanh. Bên cạnh đó chúng ta còn có thể cảm nhận được cái không gian bao la mà pháp môn thiền định đã mang lại cho nội tâm mình. Chúng ta còn thấy được cả cái giá trị của đời sống tỉnh thức. Sự chú niệm của chúng ta lúc này không còn là một khổ công gò ép nữa. Chúng ta đã được tự do. Tự do trong sự chú niệm và trong cả đời sống, một đời sống luôn chú niệm mà vẫn tự do!

Chúng ta thường có thói quen thích nắm giữ trong tay mình càng nhiều thứ càng tốt. Trong khi đó, khi có cái để sở hữu thì chúng ta lại bị chính nó sở hữu. Tất cả những âu lo, bức xúc đều từ đó mà ra và như vậy thì coi như khả năng chú niệm của chúng ta đã bị đánh mất. Chỉ bằng vào

sự ổn định nội tâm, chúng ta mới có thể tạo được cho riêng mình một phương trời riêng tư lồng lộng để tự do chú niệm, tỉnh thức.

Nếp sống đó đẹp lắm. Một khi đã tự có một bản lãnh tinh thần rồi thì sau khi rời khỏi thiền viện, chia tay với các thiền sư sau những thiền khóa, ta vẫn tiếp tục thiền định trong mọi hoàn cảnh. Thực tại nào cũng đều có thể là một án xứ cho ta cả: những hàng cây xanh, từng làn hương của hoa cỏ, những lối mòn kinh hành, đôi ba nụ sen đang nở trong hồ... Tất cả những cảm nghiệm ngọt ngào này luôn có cái giá trị làm bình ổn và thư giãn nội tâm chúng ta một cách hữu hiệu chẳng khác gì những trò giải trí mà ở Tân Tây Lan này người ta vẫn xem như phương cách tốt nhất để thư giãn tâm hồn, chẳng hạn các trò lướt ván hay đánh xe bò lên núi.

Nhưng thứ hạnh phúc có được từ những cách thư giản như vừa nói không phải là cứu cánh mà Đức Phật đề nghị ở chúng ta. Đời sống thiền định vào giai đoạn bắt đầu này, như chúng ta đang đi qua, có thể mang lại rất nhiều niềm hạnh phúc nhưng như thế cũng vẫn chưa đủ. Bởi cái hạnh phúc có được từ một nội tâm tĩnh lặng bất chừng không phải là thứ tự do thật sự. Nó chỉ là một thứ cảm nghiệm còn vướng kẹt bởi quá nhiều hạn cuộc mà nhất là cái tinh thần Tự Thị.

Sự tự do thật sự mà Đức Phật đã nhấn mạnh phải là trình độ tự tại được nuôi lớn từ công phu tu tập Trạch Pháp Giác Chi. Chỉ có sự tự tại này mới khả dĩ đủ sức đình chỉ mọi xung động và căng thẳng của nội tâm. Niềm tự tại hay tự do ở đây không hề bị giới hạn ở bất cứ nơi đâu và lúc nào trong đời sống của chúng ta cả mà lại an nhiên tồn tại trong từng cảm nghiệm, trong mỗi mỗi phút giây hít thở của chúng ta.

Một trong những điều kỳ diệu nhất của đạo lộ này là chúng ta có thể hàm dưỡng và áp dụng nó ở bất cứ tình huống nào. Chúng ta không cần thiết phải đến giam mình trong một tự viện nào đó hay trong một điều kiện sống thuận lợi nhất định mà xem ra có vẻ là nhu cầu thiết yếu cho công phu thiền định hay nói chung là nếp sống thực hành chánh pháp. Chúng ta thật ra vẫn có thể tu học trong những hoàn cảnh đau buồn nhất. Chúng ta thường thấy rằng mỗi khi đau khổ thiên hạ mới bắt đầu nghĩ đến chùa chiền, tu viện. Rồi khi được hạnh phúc, thành công thì người ta lại quên mình đi, tự đắm đuối mộng mị trong những cái ngọt ngào đó để rồi khi một chuyện buồn nào đó xảy đến họ lại tiếp tục bối rối, hoảng loạn không biết phải làm gì.

Đối với phần đông chúng ta, con đường tìm đến đạo Phật thường là những cảm nghiệm về sự đau khổ. Nó đưa chúng ta đi thiền định, trầm tư để đến một lúc nào đó chúng ta mới nhận ra rằng ngoài những đau khổ, người hành giả còn phải thiền định về cái gọi là hạnh phúc. Nhưng

đó chỉ là về lý thuyết. Trên thực tế, người ta cứ đi tu thiền để trốn chạy đau khổ, chứ có ai trong lúc đang được hạnh phúc nhất lại tìm đến các vị thiền sư để yêu cầu được hướng dẫn phương thức đối diện với cái hạnh phúc mà mình đang có được!

Có thể nói đời sống tu tập của phần đông chúng ta thường chỉ được bắt đầu từ những trăn trở nhức buốt. Chúng ta cũng đôi lúc biết nghĩ về những mặt trái xót xa của đời sống nhưng đó chỉ là một thứ tư tưởng mang tính công đoạn. Ở Tây phương, chúng tôi vẫn thường nhắc đến cái gọi là "Lý luận của tuổi trung niên”.

Những ông bà nào ở vào độ tuổi bốn mươi, năm mươi thường có thói quen đưa ra những nhận xét về cuộc đời thông qua chính kinh nghiệm đời mình bằng một thái độ chủ quan gần giống như cái khái niệm trong câu thành ngữ của người Trung Hoa là "Tứ Thập Bất Hoạt". Người ta tin rằng mình đã có được một cái nhìn tổng quan chín chắn về cuộc sống để rồi dừng lại ở đó với cái yên tâm rất đỗi nông cạn của mình. Đó là đối với những mảnh đời êm đềm không có biến động. Rồi đến một ngày nào đó, đối đầu với những thứ thách khốc liệt của kiếp người, người ta mới bắt đầu biết đặt ra những câu hỏi nghiêm túc về đời sống. Có thể nói rằng chính nhờ đau khổ là cái mà mọi người vẫn cảm nghiệm thường trực, thậm chí nó gần như trải dài suốt cả đời sống con người nên thật hợp lý khi Đức Phật đã bắt đầu truyền thuyết giáo lý giải thoát của mình bằng chính vấn đề đau khổ. Không ai có thể phủ nhận được điều đó cả. Và ta cũng có thể nói rằng đạo Phật chỉ đơn giản là một con đường khám phá đời sống thông qua tất cả nỗi khổ.

Lý tưởng cao nhất của nhân loại hôm nay là làm thế nào để giải quyết hai tiếng "đau khổ". Tất cả chúng ta đã vận dụng toàn bộ trí thông minh của mình để củng cố tối đa những hạnh phúc và hạn chế tối đa những đau khổ bằng cách nghĩ ra vô số những phát minh càng nhiều càng tốt. Nói đến đây tôi lại nhớ tới một bài học mà Ngài Hòa Thượng tôi đã có lần nhắc nhở với nội dung liên quan đến vấn đề này.

Hồi đó, lúc tôi còn là sa di sống chung chùa với Ngài Ajahn Chah, đời sống vật chất khó khăn lắm. Cả chùa chỉ xài toàn nước giếng, và chúng tôi phải thay phiên nhau đi gánh nước. Mà chuyện này lại là cả một vấn đề rắc rối, chúng tôi mến thích ai thì thường đi lấy nước chung với người đó. Biết được chuyện này, Ngài Ajahn Chah đã nói một câu gần như bâng quơ mà sau này tôi mới thấm thía.

- Tại sao mấy sư lại chọn người để đi lấy nước với mình, cứ thử cố gắng làm việc chung với những vị không phải là bạn thân có được không?

Ngài nói rất đúng, lúc đó tôi là một sa di nhanh nhẹn nên luôn cố tránh phải đi lấy nước chung với một tỳ kheo già chậm chạp. Nhiều lúc kẹt quá, tôi phải đi chung với vị này rồi có những lần dằn lòng không được tôi đã vất cái thùng đi như để trút cơn bực bội của mình. Như vậy rõ ràng là việc đi lấy nước chung với một vị sư mà tôi không thích đã thành ra cái khổ cho tôi. Và như lời Ngài Ajahn Chah nói, tôi chỉ luôn tìm mọi cách để làm những gì mình muốn. Đó là cách dùng trí khôn của bản thân để củng cố tối đa những hạnh phúc và hạn chế tối đa những đau khổ. Nhưng dĩ nhiên là cho dù chúng ta có làm được điều mình thích, sở hữu được cái mình muốn, thì chúng ta vẫn phải tiếp tục đau khổ, bởi vì đâu có sự toại nguyện nào là mãi mãi đâu. Định luật vô thường luôn chi phối mọi sự mọi thứ trên đời. Chúng ta hãy tưởng trượng xem nếu có lần nào đó được ngồi lại một mình để ăn thỏa thích một món hợp khẩu nhất thì chắc chắn là chỉ ở đôi ba phút đầu tiên, cái ngon miệng kia còn là niềm hạnh phúc cho chúng ta nhưng nếu bữa ăn đó được kéo dài đến đôi ba tiếng đồng hồ thì cảm giác của chúng ta sẽ ra sao?

Nói như vậy thì chúng ta phải làm gì trước những đau khổ trong đời sống? Đức Phật dạy chúng ta hãy dùng trí tuệ của mình nhìn thẳng vào nó một cách trung thực và khách quan. Đây cũng là lý do tại sao chúng ta phải tự khép mình vào một nếp sống nghiêm túc như thọ trì Bát Quan Trai chẳng hạn. Cái thật sự cần thiết mà chúng ta phải thực hiện là nhìn ngắm cái đau khổ chứ không phải đầu tư cái hạnh phúc. Đời sống xuất gia cũng có ý nghĩa tương tự như vậy: Chúng tôi mặc trên mình lá y là để có được cái tự do nhìn ngắm vào những đau khổ chứ không phải mù quáng chán ghét, chối bỏ nó bằng một tinh thần yếm thế bi quan.

Các vị có biết không, ở đất Tây Phương thì việc mặc lên người thứ áo tu sĩ như chúng tôi là cả một vấn đề. Bên đây đâu giống như bên Thái. Lần đầu tiên sang Luân Đôn tôi đã cảm thấy khó chịu vô cùng. Hồi còn là một người cư sĩ tôi luôn ăn mặc giản dị để khỏi phải bị ai dòm ngó, vậy mà khi đã xuất gia rồi, chính những y áo này lại đã khiến tôi trở thành điểm chú ý cho thiên hạ. Phải nói rằng đó là cái khổ cho tôi. Tôi đã mặc cảm ghê gớm lắm. Người ta ở đây cứ nhìn theo tôi hoài. Nếu bây giờ tôi cứ sống theo cái ý tưởng "Trốn khổ tìm vui" thì chắc là tôi phải sắm cho mình một bộ đồ tây và gầy lại bộ râu như ngày nào rồi. Nhưng tôi đã không thể làm vậy vì tôi đã là một người xuất gia phải giữ gìn các học giới. Mà đời sống xuất gia thì dĩ nhiên đâu có thể cho phép tôi được tùy tiện sống theo thị dục của mình chứ, phải nói rằng trong hình thức một tu sĩ Phật giáo như thế này tôi đã thật sự học hỏi được quá nhiều thứ.

Tất cả chúng ta ở đây đều đa đoan cả. Đó là những bận rộn về gia đình, công việc... và đó có phải là những giới hạn trong đời sống của chúng ta hay không? Chúng ta phải làm sao để xử lý mọi việc? Thay vì bị cuống cuồng trong những giới hạn đó rồi nỗ lực và hy vọng những vận may kỳ tích xuất hiện thì tốt nhất ta hãy tự xem chúng là những cơ hội để hàm dưỡng trí tuệ.

Nhưng chúng ta khéo léo, biết đối diện với thực tại để nhận ra bản chất đau khổ của đời sống thì quả là đáng quý, mà nếu không khéo ta lại tự mang lấy vào lòng mình một sự đau khổ khác trong khi chỉ riêng những đau khổ thực tế ngoài đời đã là quá nhiều rồi. Tôi nhắc lại, Đức Phật chỉ đề nghị chúng ta lắng nghe một cách trung thực những đau khổ trong đời sống chứ không phải tạo ra thêm trong đời sống những đau khổ.

Trong thiền khóa này, vào những giờ thiền tọa, rất có thể quí vị đã có những giây phút cảm thấy tù túng và bị phóng tâm rồi cứ trông chờ tiếng chuông reo ở cuối giờ thiền định. Điều đó rõ ràng đến mức ai cũng có thể ghi nhận được cả, phải không? Nếu chúng ta cảm thấy mình không thể tiếp tục ngồi được nữa thì vẫn có thể tiếp tục bước ra ngoài để đi kinh hành. Nhưng nếu trong oai nghi này ta vẫn tiếp tục cảm thấy bất ổn thì sao? Rồi ta lại có thể nghĩ đến những phương cách khác để chấm dứt tình trạng này như xem ti vi hay đọc những trang sách báo nào đó chẳng hạn. Nhưng rồi nếu như tình trạng đó vẫn cứ tiếp diễn thì chẳng lẽ chúng ta lại phải lao mình vào trăm ngàn cách giải quyết khác hay sao? Đến mức này chúng ta đã có thể thấy rõ rằng nội tâm của mình quả là chẳng yên tĩnh tí nào: Nó luôn đầy ắp những bôn ba, xao động. Lý do đơn giản là chúng ta chỉ biết nhắm mắt theo đuổi cái hạnh phúc và trốn chạy cái đau khổ. Mà thái độ đó lại chỉ là một cách trưởng dưỡng những phức loạn, đau khổ trong đời sống của chúng ta thêm thôi.

Dạy về Đế Khổ, Đức Phật không hề khuyên bảo chúng ta tầm cầu và giữ lại một cảm nghiệm nào, mà thay vào đó là thái độ nhìn ngắm trực tiếp cái khổ. Chúng ta có thể thiếu niềm tịnh tín nơi Đức Phật nhưng chắc chắn rằng ai cũng có thể thấy sự đau khổ là một thực tế không thể chối bỏ. Không ai có thể nói mình chưa từng bị đau khổ hoặc chưa hề nghĩ đến nó bởi thực ra trong từng giây phút chúng ta vẫn cảm nhận đau khổ, chấp nhận nó như một điều không thể tránh được. Cho nên nói sao thì nói, đau khổ vẫn là cái gì đó hiện hữu thường trực trên cuộc đời và trong từng người.

Giáo lý Tứ Đế còn cho ta biết thêm rằng bất cứ đau khổ nào cũng có một nguồn cội và khả năng chấm dứt. Có rất nhiều người Tây phương vẫn nghĩ rằng Phật giáo là yếm thế vì nội dung giáo lý hầu như chỉ nói về sự đau khổ. Nhớ lại hồi đó, trong thời gian còn sống ở Ấn Độ, tôi đã bắt đầu nghĩ đến việc trở thành một nhà sư Phật giáo. Thế rồi vì bà tôi qua đời nên tôi phải trở về Đức Quốc dự đám tang. Nhân dịp đó, tôi đã nói chuyện với mẹ tôi về ước muốn xuất gia của mình. Khi tôi nhắc đến khái niệm "Đời là bể khổ" thì bà ngạc nhiên lắm. Xưa nay bà vẫn quen xem những đau khổ trong cuộc đời là một chuyện hết sức bình thường không đáng để bận tâm. Bà đã gần như không hiểu tại sao tôi lại muốn "chạy trốn" đau khổ khi đó chỉ là những gì mà ai trong cuộc đời cũng phải đi qua.

Rõ ràng là Đức Phật không chỉ biết nói riêng về cái đau khổ. Ngài đã đề cập đến một cách trọn vẹn những gì cần thiết và có liên quan với nó nữa, đó là nguyên nhân của đau khổ, cứu cánh thoát khổ và con đường dẫn tới cứu cánh đó. Giáo lý của Đức Phật có nội dung là nhắm tới Níp Bàn, một cứu cánh tịch tịnh và tự tại. Đây cũng là những gì mà các nghệ nhân đã cố gắng thể hiện trên tranh tượng về Đức Phật. Như quí vị cũng thấy đấy bức ảnh Phật trước mặt chúng ta ở đây đâu phải là hình ảnh của một "Đức Phật đau khổ" mà đây chính là ảnh tượng của một "Đức Phật trí tuệ và tự tại".

Để đạt được mục đích giải thoát, chúng ta phải thực hiện những gì cần thực hiện chứ không phải tự đáp ứng tất cả những gì mình muốn. Trên quan điểm thế tục, chúng ta thường tầm cầu những gì mình muốn và Níp Bàn kể ra cũng là cái mà người Phật tử chúng ta vẫn MUỐN dù có khi chưa biết nó là cái gì. Nhưng có điều là vấn đề ở đây có khác biệt nhau ở cách thỏa mãn các ước muốn. Khi chúng ta đói, chúng ta có thể tìm quán chợ mua cái gì đó để ăn uống. Rồi đến cả những nhu cầu khác nữa, khi cảm thấy cần được thỏa mãn thì chúng ta chỉ việc tìm cách đáp ứng. Còn đối với trường hợp chúng ta MUỐN đạt đến cứu cánh giác ngộ thì đây lại là một nhu cầu hết sức khác biệt và cách giải quyết cũng không giống như bất cứ một kiểu làm thỏa mãn nào. Bởi nếu Níp Bàn chỉ đơn giản là một đồ vật như nhà cửa, xe cộ thì cuộc tu có lẽ sẽ dễ dàng hơn, nhưng cái ác nghiệt là Níp Bàn không phải là vậy, vi tế và trừu tượng khôn cùng. Cứu cánh Níp Bàn luôn đòi hỏi ở chúng ta một khả năng trí tuệ đúng mức mà thuật ngữ Phật Học gọi là Trạch Pháp Giác Chi.

Cho nên kể từ bây giờ, tất cả trí tuệ của chúng ta không phải để củng cố tối đa hạnh phúc và hạn chế tối đa đau khổ nữa, mà phải được tập trung cho cái nhìn như thật về đau khổ. Chúng ta phải vận dụng tất cả trí tuệ của mình để suy tư tinh tường về mọi vấn đề, chẳng hạn như đối với câu hỏi "Tại sao tôi lại đau khổ?". Ta hãy thử nhìn xem, chúng ta đâu thể để mặc tư tưởng của mình bồng phiêu, trôi dạt vô định hướng - bởi từng dòng tư tưởng luôn có thể tự mang một giá trị rất quan trọng đối với cuộc tu. Nhưng dĩ nhiên ta cũng hiểu thêm rằng nếu chỉ với những tư tưởng mù mịt, vọng động thì ta không thể nào thực hiện được lời dạy của Đức Phật. Việc điều hành tư tưởng là một vấn đề của nội tâm nên chúng ta phải tự giải quyết lấy với chính mình chứ trình độ tu chứng không thể nào được xác định và đảm bảo thông qua một bằng cấp học vị nào.

Lần đó, khi còn ở Anh Quốc chúng tôi đã đến viếng thăm một người Phật tử ở Lancaster. Ông ta là một học giả về triết học tánh Không, thuộc lòng nguyên văn bộ luận Trung Quán của Long Thọ. Ông muốn mời chúng tôi uống cà phê và tự tay pha chế lấy. Cầm lấy tách cà phê từ tay ông, cả chủ khách đều bật cười. Thì ra trong mấy chiếc tách đó chỉ có đường và sữa mà chẳng

có một chút cà phê hay một giọt nước nào hết. Ông ta đã là một bậc thầy trong cái dòng triết học vẫn được xem là hết sức cao siêu ấy lại không có nổi một chút chánh niệm để pha cho xong một tách cà phê. Như vậy cái gọi là Trí tuệ trong Phật giáo không chỉ đơn giản là sự tích lũy đầy ắp những thứ khái niệm, kiến thức. Trí tuệ Phật giáo phải có một nội dung căn bản hơn thế rất nhiều, đó chính là cái căn bản được thiết lập trên khả năng thực chứng.

Trí tuệ của người Phật tử, nói khác đi, chính là cái khả năng khám phá đời sống và biết đặt ra những câu hỏi thật sự quan trọng, cần thiết. Chúng ta phải học được cách vận dụng tư tưởng để chỉ đạo nội tâm hướng về con người chín chắn. Chúng ta phải có trách nhiệm khám phá và phơi mở nội tâm trong mọi hoàn cảnh sống. Cái khả năng phơi mở này được song hành với những dấu hỏi chính đáng thì sẽ thành ra cái mà chúng ta vẫn gọi là pháp môn Thiền Quán: Trí tuệ thấu suốt sự hiện hữu của bản thân. Ý thức của chúng ta lúc này bao gồm những kiến thức về giáo lý và trí tuệ trực quan đối với các cảm nghiệm trung thực nhất. Với trình độ này, coi như chúng ta đã sở hữu được những khả năng phơi mở, chú niệm và tri kiến như thật về vạn hữu. Đây cũng chính là trí tuệ về Giáo Lý Tứ Thánh Đế mà từ lâu vẫn được nhấn mạnh đặc biệt trong đường lối tu chứng của Phật Giáo truyền thống.

Nói như nãy giờ thì trí tuệ trực quan về Khổ Đế có phải là hoàn toàn phủ nhận tất cả mọi sự đầu tư với một cảm nghiệm nào đó hay không? Thực ra ở đây chúng ta phải hiểu rằng trí tuệ đó chính là sự đón nhận một cách tương ứng cái đau khổ của chúng ta, gồm luôn những xung đột và mâu thuẫn nội tại. Trí tuệ của người hành giả không chỉ dừng lại ở đó. Sau khi cảm nhận được rằng mình đang đau khổ, vị ấy lại tiếp tục đặt ra cho mình câu hỏi tiếp theo về cội nguồn thật sự của cái đau khổ đó. Đức Phật đã dạy chúng ta rằng tất cả đau khổ cũng đều nằm trong quy luật vô thường: Ở đây quí vị có thể lấy tôi làm một hình ảnh minh họa cho vấn đề vừa nói. Chẳng hạn như sau đôi ba mươi phút thiền tọa tôi lại cảm thấy khó chịu rồi dĩ nhiên tôi sẽ tự xét lấy nguyên nhân của cảm giác đó. Khi hiểu được mình đang bị tê mỏi, tôi lập tức thay đổi oai nghi và nhờ vậy mà cảm thấy dễ chịu hơn.

Thế rồi ngay trong chính oai nghi vừa được thay đổi này, vài mươi phút sau, tôi lại thấy bất ổn như cũ. Thế là đến đây thì tôi đã có thể thấy được rằng mọi cảm giác của mình trong thời gian vừa qua chỉ là những mảnh vụn chắp nối. Rồi tôi lại ghi nhận thêm đôi điều khác nữa: Tôi thấy mình KHÔNG MUỐN cái bất an, mà chỉ MUỐN cái thoải mái. Như vậy từng giây phút đau khổ kia thực ra chẳng là gì cả, mà vấn đề nằm ở chỗ chúng ta có thái độ từ chối nó mà thôi. Phải nói rằng trí tuệ Thiền Quán của chúng ta lúc này đã đến được cái giai đoạn lý tưởng lắm rồi, chỉ có điều là tuy nó có sâu thẳm thật đấy, nhưng sâu thẳm một cách chua chát và đầy thử thách. Chính trình độ trí tuệ Thiền Quán này mới khả dĩ mang lại cho ta một sức mạnh vừa đủ để hòa

giải với tất cả đau khổ mà không cần thiết phải chạy trốn chúng nữa. Nội tâm hành giả lúc này sẽ tự nhiên bình ổn và tĩnh lặng.

Như vậy, nói cho cùng thì vấn đề căn cội mà nãy giờ chúng ta vẫn bàn đến không phải là cái cảm giác đau đớn mà chính là thái độ chối bỏ, trốn chạy một cảm giác nào đó mà thôi. Ước muốn là một vấn đề rất quan trọng và nó xuất hiện trong nhiều hình thức. Nhưng chẳng sao hết, chúng ta vẫn luôn có thể áp dụng trở lại phương pháp quán chiếu "Tôi đang muốn gì trong lúc này đây?" - Thánh Đế thứ hai dạy cho chúng ta biết rằng cội nguồn của những đau khổ chính là lòng ham muốn. Chính nó đã khiến ta có cái cảm giác rằng mình sẽ được đáp ứng thỏa mãn nếu chiếm hữu được những gì vẫn mong mỏi. Nó làm cho chúng ta phải bù đầu với biết bao ước vọng: "Nếu như tôi có cái này, giá mà tôi trở thành cái kia, chứ phải tôi tránh được điều đó...". Đại khái, lòng ham muốn của chúng ta là cả một dòng luân hồi bất tận: Khao khát và sợ hãi, trốn chạy rồi cũng quay đầu, kiếp sống này đầu tư cho kiếp sống khác, bất tận và vô chung.

Nói vậy không có nghĩa rằng cuộc luân hồi là tuyệt đối bởi chính Đức Phật cũng đã từng nói đến một con đường giải thoát, đó là điểm dừng lại của tất cả đau khổ. Thuật ngữ Phật học gọi đó là Diệt Đế hay Níp Bàn. Khi mới học về vấn đề Níp Bàn tôi chỉ hiểu mơ hồ rằng đó là trạng thái vắng mặt hoàn toàn tất cả phiền não. Từ cách hiểu đó, tôi lại nghĩ thêm rằng chỉ cần tôi đoạn trừ tất cả tham, sân, si thì coi như tôi đã là Níp Bàn rồi vậy. Thế là tôi cố gắng thiền định với cái lý tưởng sai lầm đó của mình và cái mà tôi đạt được chẳng là gì cả ngoài ra một thứ ngộ nhận trầm trọng thêm thôi.

Rồi theo thời gian, tôi tiếp tục thiền định và đã khám phá ra rằng sự chấm dứt đau khổ mà Đức Phật đã nói đến trong Diệt Đế còn có nghĩa là sự "đình chỉ" mọi sự ngay khi chúng vẫn còn đang tồn tại. Nhờ vậy, tôi đã trở nên điềm đạm và bình tĩnh hơn, không còn nghĩ về Níp Bàn hay cứu cánh giải thoát bằng cái ước muốn bồng bột, nông nổi nữa. Bởi vì trong cuộc tu, điều chúng ta cần làm không phải là một sự giải quyết manh động nào hết, mà là một thái độ bình thản "an trí" mọi phức loạn cho đến khi nào chúng tự hủy, tự diệt thì thôi. Chẳng hạn như trong trường hợp tôi đang có chuyện cãi vả với ai đó, nếu cả đôi bên cứ xử sự theo cơn nóng giận của mình thì có lẽ cả hai sẽ phải đánh nhau mất thôi. Hoặc nếu lúc đó tôi còn chút bình tĩnh để trở về phòng mình mà trong lòng vẫn cứ ấm ức thì xem ra cơn giận dữ kia vẫn tiếp tục tồn tại vì rõ ràng là tôi vẫn đang có thái độ đối kháng với nó. Có thể nói đối với các phiền não đều như vậy cả: Một khi ta buông mình theo chúng hoặc cố tình tống khứ chúng thì chúng vẫn không sao chấm dứt được. Ngọn lửa phiền não vẫn tiếp tục cháy!

Giáo lý Thánh Đế dạy ta bốn vấn đề: Sự đau khổ, cội nguồn của đau khổ, điểm chấm dứt của đau khổ và con đường đưa đến điểm chấm dứt đó. Chúng ta có thể đem tinh thần của Tứ Thánh Đế để áp dụng vào cuộc tu thường nhật của mình. Trong bất cứ tình trạng bất ổn nào của nội tâm, chúng ta đều có thể cảm nhận chúng bằng một trí tuệ tương ứng: "Tại sao tôi khổ? Tôi thật sự đang muốn cái gì?" Tôi nhắc lại, đó là Trạch Pháp Giác Chi.

Cái tối quan trọng trong cuộc tu của người Phật tử là khả năng áp dụng triệt để những lời dạy của Đức Phật chứ không phải là sự đầu tư những kiến thức từ chương. Ngài Ajahn Chah thường nói rằng người Phật tử không nỗ lực tu tập thì giống như những con kiến bu quanh bên ngoài một trái xoài chưa gọt vỏ. Bầy kiến đó không bao giờ thưởng thức được vị ngon ngọt của trái xoài. Thỉnh thoảng, chúng ta nghe được ở đâu đó đôi ba điều về giáo lý của Đức Phật rồi chủ quan tự mãn mình đã "Hiểu Đạo". Trong khi đó giáo lý của Đức Phật đâu phải chỉ đơn giản là một hệ thống tri thức để nghe và nói, mà yêu cầu cốt lõi của lời dạy Đức Phật là đề nghị chúng ta phải hiểu biết về từng cảm nghiệm trong đời sống.

Đến đây thì chúng ta đã hiểu được rằng trí tuệ của bản thân mỗi người không chỉ đơn giản được vận dụng để "tìm vui trốn khổ" một cách nông cạn, mà nó phải được sử dụng để tìm đến cái phương trời tự do cho nội tâm, vượt qua bên kia tất cả giới hạn nhận thức theo phàm tình để rồi chứng ngộ Níp Bàn. Chúng ta sử dụng trí tuệ của mình để tìm đến tự do chứ không phải bỏ mặc cho nó trở nên vô dụng, dùng nó để giải phóng tư tưởng chứ không phải để tầm cầu hạnh phúc. Trên tinh thần giác ngộ, chúng ta coi như phải vượt qua cả hai giới hạn hạnh phúc và đau khổ. Ý nghĩa của đời tu là thấu suốt tất cả cảm nghiệm chứ không phải đầu tư bất cứ cảm nghiệm nào. Đây là hai vấn đề hoàn toàn khác nhau.

Đó là tất cả những gì mà tôi muốn gởi lại cho các vị trong đêm nay.

-ooOoo-

Đại đức Gavesako

Hãy nói về Đau khổ

Tiểu sử:

Đại đức Gavesako (Mitsuo Shibahashi) sinh năm 1951 tại Nhật Bản. Là một nhà leo núi lão luyện, đại đức đã từng thành lập một nhóm hội viên để chinh phục dãy núi Himalayas. Lần đó đại đức cùng cả đoàn đi sang Ấn Độ và trong thời gian chờ đợi thời tiết tốt để bắt đầu cuộc

thám hiểm, đại đức đã quyết định ở lại một thảo xá dưới chân núi. Thế rồi trước khi các thành viên trong đoàn có mặt đầy đủ (đại đức đã đi trước một mình), đại đức bỗng nhiên cảm thấy thích thú với đời sống thiền định qua chút ít kiến thức mà mình đã biết được về pháp môn này để rồi đại đức không còn thấy hứng thú trong chuyện leo núi nữa. Đại đức đã ở lại thảo xá đó suốt hai năm liền. Và cũng trong thời gian này đoàn leo núi của đại đức gặp phải tai nạn, một số người trong bọn họ đã bị vùi chôn trong một dòng băng hà đổ từ núi xuống.

Do một ít khó khăn về vấn đề giấy tờ nhập cảnh, đại đức buộc phải đi qua Thái Lan, nơi mà đại đức vẫn hy vọng mình sẽ tiếp tục tu tập pháp môn thiền định. Gặp được các vị sư người Tây Phương ở Bangkok giới thiệu, đại đức đã đến chùa Pah Pong ở vùng đông bắc Thái Lan, rồi thọ giới tỳ kheo với Ngài Ajahn Chah. Lúc này là năm 1975. Đại đức Gavesako gần như chuyên sống hạnh đầu đà và đại đức cũng là người đã hết mình tận tụy chăm sóc thiền sư Ajahn Chah trong suốt những năm tháng cuối đời của Ngài.

Năm 1989 đại đức đã được mời về Nhật Bản để trình bày về thiền định Phật giáo Nguyên thủy suốt mấy tháng trời.

Bài viết sau đây là một pháp thoại cho các Phật tử từ Bangkok đến viếng thăm đại đức. Nội dung của bài viết có thể được tóm tắt trong mấy dòng sau đây "Hãy làm thế nào để thấy được bản chất ma chướng của lòng ham muốn và chấp thủ. Cho đến khi nào thoát khỏi được sự chi phối của chúng thì coi như đã thành Phật".

Hãy nói về Đau khổ

Trong bài nói chuyện này, tôi muốn nhấn mạnh với quý vị một số tiêu đề có thể tạm gọi là những kinh nghiệm tu học mà chúng ta cần phải có.

Vấn đề trước tiên mà tôi muốn đề cập ở đây chính là thái độ đối diện của người Phật tử trước tất cả những đau khổ trong đời sống. Có là kỳ quái lắm không khi tôi đề nghị các vị hãy học cách trân trọng trước những đau khổ như là đối với một người thầy. Chúng ta đừng theo thói quen mà chán ghét, trốn chạy hay e sợ các đau khổ. Các đau khổ luôn giúp ta một lời cảnh báo, nó giúp ta thông minh hơn để có thể nhìn thẳng vào mọi sự trong đời. Nếu chúng ta có đủ can đảm để đón nhận các đau khổ thì sẽ thấy được rằng chúng thật ra có nhiều ý nghĩa tuyệt vời lắm. Trong tinh thần đó, chúng ta sẽ khỏi phải lo ngại bất cứ điều gì mà chỉ việc củng cố ở nội tâm mình một sức mạnh chịu đựng. Nói vậy có nghĩa là chúng ta phải biết mạo hiểm và gan lì, bởi vì bất luận là những đau khổ đó có mặt ở đâu chúng ta cũng phải nhìn ngắm nó một cách

trọn vẹn. Nỗi đau khổ nào cũng cần được nhận thức, cho nên chúng ta phải học được cách nhận thức đau khổ. Có điều là chúng ta cũng đừng quên rằng sự đam mê trong khả năng nhận thức đó không khéo cũng tạo ra hai thứ hình thái phiền não hết sức nguy hiểm là tham ái và chấp thủ. Chính hai phiền não này là cội nguồn cho tất cả đau khổ; đồng thời cũng che khuất tất cả nhận thức của chúng ta về đau khổ. Đến lúc này thì chúng ta chỉ có thể bị đau khổ mà không thể nhìn thấy sự đau khổ. Chính vì vậy, vấn đề cốt lõi của cuộc tu là biết chọn lấy cho mình một con đường chín chắn để thấy rõ tất cả đau khổ. Từ cái thấy hời hợt của buổi đầu mới tu học, chúng ta sẽ dần dần có được một cái nhìn sâu sắc hơn. Thuật ngữ Phật học gọi đó là Chánh Tri Kiến, cái khả năng trí tuệ thấy rõ được từng giai đoạn xuất hiện, tồn tại và biến mất của các đau khổ để rồi từ trên cơ sở này, Chánh Tri Kiến của chúng ta lại lần lượt đi đến những cấp độ khác cao hơn: không có hạnh phúc hay khổ đau gì cả, mọi hiện tượng chỉ là từng tiến trình "xuất hiện - tồn tại - biến mất". Với trình độ Chánh Tri Kiến này, ta sẽ thấy rằng thật ra không có Cái Gì xuất hiện hay biến mất cả. Không có cái gì trên đời này đáng để ta ôm ấp. Tất cả các pháp đều vô ngã.

Bất cứ cái gì đã xuất hiện thì phải có lúc biến mất. Nếu chúng ta có thể buông bỏ hết mọi thứ: Không cực lòng với những đau khổ, không thích thú cũng không bất mãn thì chắc chắn chúng ta sẽ được an lạc. Bất cứ một đau khổ nào có thể xảy ra trong lúc này thì cũng chỉ là những bóng khói hình sương.

Thái độ thứ hai mà các Phật tử cần phải có được trước tất cả các đau khổ là chúng ta học được cách đánh giá mọi áp lực trong đời sống như là những người khách lạ. Quả đúng như vậy, những cảm giác bức xúc khó chịu thực ra chỉ đến rồi đi qua tâm hồn ta như những bóng nắng bên thềm. Chúng đi rồi cũng có lúc quay lại. Nếu chúng ta không bận lòng vật lộn với chúng thì chắc chắn chúng sẽ không lưu trú lại được. Tuy vậy, chúng ta cũng đừng quá chủ quan trong thái độ đó của mình. Hãy bình thản một cách tự chủ: Không xua đuổi để khách không có cơ hội phản ứng và cũng đừng nồng nhiệt chào đón để khách có hứng thú ở lại. Hãy để mặc chúng đến và đi theo nhân duyên của chúng, ta không cần thiết phải can thiệp vào. Quý vị hãy an tâm, các cảm giác đau khổ bức xúc chỉ là những du khách chứ không phải là những cư dân. Khi chúng đến ta biết là chúng đến rồi bình thản nhìn ngắm cho tới khi chúng ra đi. Chúng ta phải xây dựng ở nội tâm mình một khả năng trung hòa: Không ghét thương, không sợ hãi... Chỉ giữ lại cho mình khả năng hiểu biết mà thôi. Cứu cánh của cuộc tu không phải là một cái hầm trú ẩn để trốn tránh đau khổ một cách nhút nhát tiêu cực mà là một trạng thái tĩnh lặng, thanh tịnh và trong sáng.

Vấn đề thứ ba chính là một câu hỏi của tôi cho các vị. Có ai trong số chúng ta ở đây đã từng trải qua cái cảm giác đau đớn gần như muốn chết hay không? Cho dù sự đau khổ có nghiêm trọng đến mức nào đi nữa thì công việc tốt nhất cho nội tâm chúng ta là nhận biết chính xác sự có mặt của nó. Chỉ nhận biết thôi, chúng ta không cần có thêm một nỗ lực nào khác nữa. Hãy kham nhẫn và quan sát mọi cảm giác chứ không nên thích thú hay chối bỏ chúng. Trong những hoàn cảnh đó hãy cố giữ sao cho nội tâm được chuyên nhất không thiên lệch. Cái cần thiết của chúng ta lúc này chính là sự hiểu biết: Ngồi trong sự hiểu biết, đi trong sự hiểu biết. Trong khả năng ý thức này, chúng ta sẽ thấy được rằng mọi sự đều rỗng tuếch ngay trong chính bản chất của chúng. Mọi đau khổ và bức xúc chỉ đơn giản là các cảm giác phù du, chúng không phải là chúng ta cũng không thuộc quyền sở hữu của chúng ta. Chúng được xem là quan trọng chỉ vì chúng ta nắm bắt chúng bằng những khái niệm. Trong khi đó mọi thứ luôn vô thường, cái cũ sẽ được thế chỗ bằng cái mới một cách liên tục. Bản thân chúng chỉ là những gì mà Đức Phật vẫn gọi là vô thường, khổ não, vô ngã.

Nói một cách chính xác, chúng ta đau khổ chỉ vì chúng ta chấp thủ. Chúng ta phải học được cách đào luyện nội tâm mình cho trở thành một nguồn sức mạnh đủ để đối diện và chấp nhận mọi sự: có thấy được sự đổi thay liên tục của các cảm giác, chúng ta mới thấm thía được định lý vô thường. Và định lý vô thường thì luôn gắn liền với định lý vô ngã.

Vấn đề tiếp theo mà tôi muốn nhấn mạnh với các vị là chúng ta đừng bao giờ đồng hoá mình với bất cứ một đau khổ nào khác. Sự đau khổ không phải là TA và ta cũng không phải là sự đau khổ. Sự đau khổ không tồn tại bên trong bất cứ AI và cũng không có AI sống trong sự đau khổ. Sự đau khổ tự nó xuất hiện, tồn tại rồi biến mất. Chúng ta chỉ có mỗi một trách nhiệm đơn giản là nhận ra được từng diễn biến của sự đau khổ để xem nó đến và đi như thế nào. Hãy nhìn ngắm đau khổ mà không cần thiết phải bận tâm xem nó ở mức độ nào, nhiều hay ít. Nhờ vậy chúng ta mới có thể chấp nhận được nó một cách can đảm, bởi bổn phận của người tu chỉ đơn giản có bốn chữ "can đảm chấp nhận". Và được gọi là một bậc hiền giả thì chỉ đơn giản là người chấp nhận được mọi đau khổ.

Vấn đề tiếp đến có giá trị như là một món hành trang tâm lý để chúng ta có thể đối mặt với cuộc đời nói chung và sự đau khổ nói riêng. Ở đây tôi muốn nói đến thái độ "bao dung" trong tinh thần thấu đáo được cái lẽ tương đối trên đời.

Trước khi đánh giá ai đó là lỗi lầm sai trái thì chúng ta hãy nhớ lại rằng bản thân mình cũng có lúc sai trái lỗi lầm và người kia không phải lúc nào cũng lỗi lầm sai trái. Hãy giữ lại mọi thứ ở một nửa con số đo lường của mình thôi. Có biết suy nghĩ như vậy chúng ta sẽ không bị các tư

tưởng chủ quan của mình đày ải. Hoặc khi nghe lại câu chỉ trích của ai đó về mình, chúng ta đừng nông nổi tin tưởng hay phủ bác hoàn toàn. Tức là chỉ giữ lại con số đo năm mươi phần trăm mà thôi. Điều đặc biệt là đừng để nội tâm mình có những phản ứng không cần thiết để rồi bị đau khổ. Mọi sự không có gì là tuyệt đối: Rất có thể từng người có liên quan rong chuỗi dài thông tin kia đã thêm thắc vào đó một ít tư ý. Nói vậy có nghĩ là chúng ta đừng bao giờ bị mắc bẫy trong cái suy nghĩ của người khác. Quý vị hãy nhớ lại xem chúng ta thường nổi giận trước khi tìm ra căn cội của vấn đề chính bằng sự suy nghĩ cẩn thận của mình. Đại khái, hãy luôn tỉnh táo và sáng suốt trước khi muốn làm điều gì đó.

Những khi bị buộc phải làm điều gì đó mà mình không thích, chúng ta thường tỏ ra bất mãn. Hãy nhớ rằng đó không phải là cách phản ứng tốt. Đừng giữ lại trong lòng mình những cảm giác bực bội chỉ vì nghĩ rằng đó là điều vô lý. Ở đây tôi ví dụ như quí vị đang làm việc với một đồng sự của mình. Cả hai bên làm sao có cùng một suy nghĩ được. Mà mọi suy nghĩ thì luôn vô thường, thay đổi. Người đồng sự của quí vị có thể rồi sẽ thay đổi suy nghĩ hoặc cũng có thể họ nghĩ một đàng mà làm một nẻo...Quý vị đừng để mình bị đánh lừa bởi các cảm giác. Bởi nếu chúng ta tỉnh táo thì chúng ta không bị đau khổ. Đừng bao giờ hoàn toàn tin tưởng vào bất cứ cái gì dầu là chính mình, người khác hay bất cứ một sự kiện nào. Hãy học cách bình thản và không sợ hãi. Đồng thời cũng đừng để mình bị cuốn hút vào những gì nghe thấy được. Bởi hãy nhớ: cái gì cũng đều vô thường và bất toại, hãy dành cho mọi sự trên đời năm mươi phần trăm giá trị thôi.

Nãy giờ tôi vẫn nói với quí vị về những thái độ cần thiết phải có để đối diện với đau khổ nhưng nếu như ta đã bằng đủ mọi cách mà chúng ta vẫn cứ tiếp tục đau khổ thì phải làm sao? Ở đây tôi chỉ có một câu trả lời thôi và đồng thời đây cũng chính là một vấn đề nữa trong bài nói chuyện này. Đó là cố gắng nhìn thẳng vào mọi sự một cách can đảm và tin tưởng hơn nữa.

Cái nhìn mà tôi muốn nói ở đây chính là trí tuệ về Lý Tứ Đế. Nếu chúng ta còn "bị đau khổ" thì cũng có nghĩa là chúng ta chưa hoàn tất được chánh kiến của mình. Khi đau khổ xuất hiện, chúng ta hãy dõi mắt theo từng dịch biến của nó bằng cách nhìn ngắm vào chính thân tâm của mình để thấy được thế nào là vai trò nhân tố của lòng tham muốn và chấp thủ đối với sự đau khổ đang hiện hữu. Chúng là những ma chướng, những kẻ thù nguy hiểm nhất của chúng ta. Chúng xuất hiện len lỏi qua các dòng tư tưởng của chúng ta. Ghi nhận được chúng, ta sẽ được vô hại, không bị kích động và khỏi phải ôm ấp chúng một cách ngu xuẩn nữa. Con Người Đau Khổ lúc này đã thành ra một bậc Giác Ngộ, một Đức Phật. Ta không cần thiết phải đi tìm kiếm thêm những gì thật ra không có liên quan đến con đường mà mình đang đi. Nếu phải đánh mất cả tánh mạng để đổi lấy trí tuệ này thì đó cũng là một điều xứng đáng.

Chánh kiến hay trí tuệ giác ngộ còn có một nguồn trợ lực khác hết sức quan trọng, đó là Chánh Tư Duy. Cho dù có làm bất cứ công việc gì, ta cũng phải luôn giữ được cho mình những khả năng chánh niệm và trí tuệ. Nếu như chúng ta đang lau nhà thì công việc đó vào ngay lúc này phải được xem là một công việc quan trọng nhất trên đời, ngoài ra không còn công việc nào quan trọng hơn. Đang lau nhà thì chúng ta chỉ nên "biết" mình đang lau nhà mà thôi. Ta phải dành cho công việc đó tất cả sự quan tâm.

Cứ thế, cho đến tất cả những công việc lớn nhỏ khác trong đời sống thường nhật cũng đều phải được thực hiện bằng tinh thần đó. Mỗi việc có một thời gian hoàn toàn độc lập để chúng ta có thể chuyên tâm bất nhị trong mỗi cử động của mình. Như vậy thì công việc nào đối với chúng ta cũng đều có thể là những thiền án: làm chỉ biết là làm, không bận tâm đến những gì ngoài ra. Làm với một tâm hồn thanh thản, không để mình phải bị cực lòng vì những ám ảnh về một quan điểm hay khái niệm nào đó. Chúng ta hãy làm việc như đang thực hiện bổn phận bằng tất cả tinh thần trách nhiệm. Nếu đối với bất cứ hoàn cảnh nào ta cũng có thể sống với thái độ nội tâm đó được thì chúng ta sẽ không bị đau khổ và sẽ có được một nguồn an lành, tịnh lạc rộng lớn, thường trực. Có thể nói đây là con đường tu hành được đặt cơ sở trên Chánh Kiến và Chánh Tư Duy./.

-ooOoo-

Đại đức Brahmavamso

Trí tuệ giác ngộ

Tiểu sử:

Đại đức Brahmavamso (Peter Betts) sinh năm 1951 tại Luân Đôn. Trong một lần ghé vào hiệu sách ở Luân Đôn, đại đức đã bắt đầu thích thú trước những quyển kinh Phật, mặc dù lúc này đại đức vẫn còn là một cậu bé học sinh. Lớn lên, đại đức vào học ở đại học Cambridge và chọn ngành vật lý. Ngay từ thời sinh viên, đại đức đã là hội viên của một hội Phật giáo địa phương và bắt đầu tu tập thiền định. Sau khi tốt nghiệp với mảnh bằng ưu hạng, đại đức đã về dạy vật lý tại một trường trung học ở Devon trong ít lâu. Thế rồi qua sự quen biết với các vị tỳ kheo người Thái ở Luân Đôn, đại đức đã quyết định tìm sang Thái Lan để xuất gia tỳ kheo tại chùa Sraket với Hòa Thượng Tan Chao Khun Prom Gunaphorm.

Năm 1975 đại đức Brahmavamso đến học thiền với Ngài Ajahn Chah và cũng là một trong những vị sư đầu tiên của chùa Pah Nanachat.

Năm 1983 đại đức đã sang giúp đỡ đại đức Jagaro hoằng pháp tại Tu viện Bodhinyana ở Perth, miền Tây nước Úc, nơi mà đến nay Ngài vẫn đang lưu trú. Hiện nay, Ngài là viện trưởng của Tu viện. Đại đức đã có nhiều hoạt động tích cực trong việc xây dựng các cơ sở Phật giáo và thuyết giảng giáo lý cho trẻ em trong các trường học, và các tù nhân địa phương.

Trong số các nhà sư Tây phương, đại đức Brahmavamso được xem như là vị có kiến thức về Luật Tạng uyên thâm nhất. Chính những công trình biên soạn của đại đức về Luật Tạng đã là những cẩm nang đầu giường cho chư tăng Tây phương khắp các quốc gia Anh Quốc, Thụy Sĩ, Úc và Tân Tây Lan.

Trí Tuệ Giác Ngộ

Hồi còn bé tôi cứ mơ ước sau này lớn lên được trở thành một người lái tàu hỏa. Ông của tôi thường giắt anh em tôi đến nhà ga Euston ở Luân Đôn để từ đây tôi có dịp làm quen với sắt thép, dầu mỡ và những cổ máy. Tôi thích thú lắm, cứ như được sống trong mơ vậy. Tôi nghĩ hoài đến một ngày nào đó mình lớn lên rồi điều khiển cả một đoàn tàu dài ngút mắt để chạy qua những miền đất kỳ thú.

Thế rồi mấy năm sau, những mộng mơ trong tôi ngày xưa lại chuyển hướng. Tôi đã đọc rất nhiều sách rồi lại tự dựng lên trong đầu mình hình ảnh một siêu nhân có đôi mắt luôn phát quang chói ngời, có một đời sống tuyệt đối hạnh phúc, không biết gì đến tuổi tác cùng những biển dâu trong cuộc đời này. Tôi mơ ước mình đến một ngày nào đó cũng sẽ được như vậy.

Rồi cũng trong cái tuổi học trò của mình, lần đầu tiên tôi được nghe kể chuyện về Đức Phật. Dù vẫn là một cậu học trò thôi, nhưng giai thoại về những tháng ngày tu hành của đức Bồ Tát giữa một khu rừng già ở Ấn Độ ngày xưa đã khiến tôi bắt đầu lưu tâm đến việc thay đổi nếp sống. Trong một ngày Lễ Phật Đản của Hội Phật Giáo địa phương, khi được nghe một vị đại đức người Tích Lan kể lại quá trình tu hành của Đức Phật, tôi bỗng nhiên bị kích động mãnh liệt. Tôi cứ bị ám ảnh hoài lời đại nguyện của Đức Bồ Tát dưới gốc Bồ Đề: "Cho dầu máu ta có khô đi, xương ta có vỡ vụn thành bột ta cũng sẽ không bao giờ rời khỏi chỗ này khi chưa chứng đạt quả vị Chánh Đẳng Chánh Giác”.

Giai thoại đó đã in sâu và gần như mọc rễ trong tâm hồn tôi. Một cảm giác bức xúc kỳ lạ đã khiến tôi không thể kiên nhẫn ngồi lại để dự xong buổi lễ, tôi đã lập tức quay trở về trường, chạy vào phòng mình rồi nằm úp mặt. Những tư tưởng thao thức, tự vấn cứ như giằng xé tâm hồn tôi: Tôi đã được nghe pháp quá nhiều, đã xem kinh quá nhiều và cả năm trời vừa qua, tuần

nào tôi cũng đến tham dự một buổi thiền định... Tại sao Đức Phật có được một hùng tâm như vậy mà tôi thì lại chẳng có được một phần nhỏ của Ngài?!

Thế rồi bằng tất cả nhiệt huyết nông nổi và manh động của tuổi trẻ, tôi đã quyết định dốc sức thiền định để được giác ngộ. Hoặc là ngay bây giờ, hoặc là chẳng bao giờ - tôi tự đặt ra cho mình câu tiêu ngữ đó, và ngay ngày hôm sau, tôi đã làm một cuộc thử nghiệm. Khóa trái cửa phòng mình lại, tôi ngồi xuống ngay ngắn trên tấm tọa cụ vẫn được dùng để ngồi thiền rồi tập trung tư tưởng, tôi đọc thành tiếng từng câu từng chữ "Lời Đại Nguyện" của mình một cách rõ ràng và dứt khoát: "Cho dầu máu tôi có khô đi, xương cốt tôi có tan nát thành bụi, tôi cũng không bao giờ rời khỏi tọa cụ này trước khi giác ngộ”.

Chỉ có vậy thôi, tôi đã ngồi yên như một xác chết. Năm mươi phút trôi qua, cơn đau đớn trong tôi đã lên đến mức cực điểm. Dầu máu tôi vẫn chảy bình thường trong huyết quản và xương cốt của tôi cũng chưa hề có vấn đề gì nhưng cái cảm giác tê buốt ở hai đầu gối đã cho tôi biết thế nào là địa ngục - và điều làm tôi bận tâm nhất là trong suốt thời gian đó tôi chẳng hề thấy một tia hào quang nào hết. Bởi theo tôi thì dù gì điều đó cũng phải xuất hiện để chứng tỏ rằng ít nhất tôi cũng đã gần đạt đạo chứ! Đổi ngược lại tôi chẳng được gì hết, ngoài một cảm giác đau đớn quá sức chịu đựng. Tôi đã gần như không đứng dậy nổi và "cuộc đại ngộ thất bại" đã làm khổ tôi suốt ngày hôm đó.

Thời gian qua đi, rồi tôi cũng dần dần trưởng thành thêm đôi chút để có thể bỏ lại sau lưng mình những ước vọng ngộ nghĩnh từ những ngày bé dại và cả lứa tuổi dậy thì. Hôm đó, tại phi trường Luân Đôn, tôi đã được hai vị tỳ kheo người Thái đến đưa tiễn sang Bangkok để xuất gia. Mãi cho đến bây giờ tôi vẫn cứ nhớ hoài câu nói từ biệt của một trong hai vị sư người Thái đó, người đã từng hướng dẫn tôi. Ngài nói với tôi: "Hãy nhớ quay về đây khi cậu đã giác ngộ nhé!". Trước khi ra đi tôi đã tính toán kỹ lưỡng và có lời hẹn với những người thân rằng sau hai năm tu học ở Thái Lan, tôi sẽ trở về. Có thể nói rằng hai năm trời trong nếp sống xuất gia là cả một thời gian khá dài, vừa đủ cho một người kém thông minh nắm được phần nào cái căn bản của đường tu. Còn đối với riêng tôi, tôi đã tốt nghiệp đại học nên tôi cứ tin chắc rằng chỉ trong chừng ấy thời gian mình sẽ có thể trở lại Anh Quốc với tư cách một người đã ngộ đạo. Tôi nhớ mình đã từng là một người vượt qua được rất nhiều thứ, chẳng hạn tôi đã từng từ bỏ ý muốn lập gia đình, một lý tưởng sống mà khó ai lại dễ dàng bỏ qua. Đại khái tôi đã phủi bỏ tất cả trước ngày lên đường sang xứ Thái.

Nhưng quí vị biết không, hai năm trời xuất gia đã cho tôi thấy rằng việc giác ngộ giải thoát chẳng hề dễ dàng tí nào! Tôi nhận ra điều đó qua những kinh nghiệm thật xót xa. Chẳng hạn tôi

là một người da trắng được ăn học đàng hoàng ở một đại học lừng danh thế giới, vậy mà trong cuộc sống tu hành tôi đã thật sự thua kém một cách đáng ngại so với những nhà sư bản xứ chỉ mới học xong lớp ba, lớp bốn trường làng. Nhưng đổi lại, lòng kiêu ngạo của tôi hồi nào đã dần dần được tẩy xóa. Đó là cả một kỳ tích, dù tôi thật ra vẫn chưa thực sự giác ngộ.

Tôi đã học được cách tìm thấy cái thú vị trong đời sống đạm bạc và khép mình của một nhà sư. Tôi đã bỏ hết những gì thuộc về cái da trắng của mình để tự nguyện chấp nhận cuộc đời của một người tay trắng. Tôi không muốn rời xứ Thái và những tục niệm ngày xưa ở bên quê nhà đến bây giờ bỗng nhiên bay biến đâu cả.

Vào mùa an cư thứ tư trong đời tu của mình, tôi đã phải đối diện với một biến động. Người ta nhắn tin về Thái Lan rằng Giáo Hội Phật Giáo Anh Quốc đã mua được một cơ sở để làm chùa và bên đó đang cần có thêm chư tăng. Phải nói rằng đây là một thời điểm để tôi đối đầu với vấn đề giác ngộ. Bởi vì lúc đó tôi đang sống tại một ngôi chùa hẻo lánh, hiu quạnh và việc tu tập thiền định của tôi lúc đó cũng đã bước vào giai đoạn chuyển mình. Nói chung, chuyện tu hành của tôi lúc này xem như đang được ổn định. Vậy mà cái chuyện "xê dịch" kia lại xảy đến cho tôi!

Vào một buổi chiều, sau nhiều giờ tọa thiền, trên con đường kinh hành tôi bất chợt hiểu ra căn cội của mọi vấn đề mà mình vẫn trăn trở và tâm hồn tôi lúc đó lập tức trào dâng một niềm hạnh phúc thật kỳ lạ. Mọi thứ chung quanh như bừng sáng lên, toàn thân tôi như được thấm nhuần cái cảm giác an lạc nào đó thật lạ lùng và tôi thấy mình như đang tiếp nhận được một nguồn sinh lực hết sức mãnh liệt. Trời tối lúc nào tôi cũng không hay. Tôi cứ ngồi đó thiền định như quên mất mình đi. Sau đó tôi nằm xuống nghỉ một lát và tỉnh dậy lúc ba giờ sáng để lại bắt đầu buổi thiền định trong Tham Vấn Đường. Tôi đã trải qua những giờ tọa thiền một cách thanh thản và dễ dàng đến mức không biết buồn ngủ hay mỏi mệt là gì. Niềm hạnh phúc trong thiền lạc đúng là không thể nói được. Chỉ tiếc là để kéo dài nó như ý mình muốn thì không phải dễ.

Ngôi chùa mà tôi vừa kể trên, nơi tôi đã sống qua thời gian thiền định tuyệt vời nhất, lại là một ngôi chùa rất nghèo, mọi phương tiện vật chất đều hết sức thiếu thốn. Chùa nằm ở miền Đông Bắc Thái Lan và ở đây mỗi ngày chư tăng chỉ dùng có một bữa, không có điểm tâm. Ấy thế nhưng, cái buổi sáng sau đêm thiền định hạnh phúc kia lại là tất cả những gì thử thách và đối lập với những thành quả mà tôi đã đạt được trong vài giờ trước đó. Trong bữa ăn hôm ấy, ngoài món cá hầm thường được nấu rất cẩu thả và mất vệ sinh, còn có một tô cà ri thịt heo. Hôm ấy, sư trụ trì người Thái tỏ ra chán ngấy món cá hầm khó nuốt kia rồi cứ múc từng muỗng lớn cái món cà ri. Tôi thiệt tình chẳng bận tâm gì tới chuyện đó dù ai cũng có thể thấy rằng cái

cảnh tượng ấy rất dễ khiến người ta bực mình. Phải nói rằng tôi chẳng hề có ý "tranh giành quyền lợi" trong những trường hợp cỏn con như vậy. Trong đám đông chư tăng lúc đó tôi ngồi ở vị trí thứ hai kế bên vị trụ trì nhưng vị này cứ như chẳng hề nhìn thấy tôi. Thế rồi sau đó, như nhớ ra, vị này đã đổ trút phần cà ri còn sót lại trong tô vào đĩa cá hầm trước mặt tôi, rồi nói "cứ nuốt cả vào đi, vào tới bao tử rồi mọi món cũng sẽ trộn chung lại với nhau thôi". Đến lúc này thì tôi thật sự nổi giận. Đó là một thái độ thiếu lịch sự không thể chịu nổi. Nếu vị trụ trì chỉ hồn nhiên làm việc đó theo cái suy nghĩ thiệt thà của mình thì tại sao không trộn chung lại các thứ để ăn trước khi chia phần cho tôi. Tôi đã trừng mắt giận dữ nhìn vào đĩa thức ăn của mình nhưng cũng may tôi không có phản ứng nào khác. Điều đáng tiếc là vị trụ trì đã làm tôi nổi giận đến phát điên. Quý vị hãy nhớ rằng đúng ra bữa ăn hôm đó phải là một bữa ăn tuyệt vời cho tôi. Vì ngay đêm trước tôi vừa trải qua những giây phút giác ngộ!

Một tư tưởng nhức nhối đã xảy đến cho tôi trong lúc đó rằng mình vẫn chưa thực sự giác ngộ! Các bậc Giác ngộ không hề biết nổi giận. Chư vị A la hán không thể nào bị các món ăn chi phối. Tôi đã nổi giận có nghĩa là vẫn chưa giác ngộ! Phải nói đây là một sự đổ vỡ ghê gớm, một áp lực nặng nề cho tôi. Tôi đã đổ bỏ tất cả thức ăn vào bát của mình để đem vất đi. Và tôi đã không còn đủ bình tĩnh để ghi nhận cái lưỡi của mình đã nếm phải thứ gì trong bữa ăn đó nữa.
Trong tình trạng đạo lực ngày càng thối thất và sa sút đó, trong những năm tu sau đó của mình, tôi ngày càng xuống dốc, thậm chí đổ đốn hơn. Cái lý tưởng tu hành ngày nào bây giờ bỗng dưng mờ nhạt bên cạnh những ước mơ của thời tuổi trẻ, từ cái ước mơ của người lái tàu hỏa, cho đến hình ảnh một nhà thiên văn học hàng đầu, một cầu thủ kiểu mẫu, một tay chơi tây ban cầm lừng danh hoặc một sinh viên nổi tiếng hào hoa... và cứ vậy, tôi thấy cái lý tưởng giác ngộ của mình có vẻ ngu xuẩn làm sao. Bởi xét cho cùng, cái ước mơ trở thành người lái tàu hỏa thôi cũng là điều có thể thực hiện. Còn đối với cứu cánh giác ngộ thì tôi hoàn toàn không thể tìm thấy một chút đảm bảo nào hết. Và cũng trong suốt thời gian đó, mối quan hệ giữa tôi với các bạn bè đồng tu cũng càng lúc tệ hại hơn. Tôi không muốn nói chuyện với ai, chỉ trả lời một cách đầy ác cảm trước những câu hỏi. Như vậy tình trạng của tôi lúc này đúng là hoàn cảnh của một người lạ nơi đất khách. Mọi thứ chung quanh đều có vẻ như chống đối lại tôi: những bữa ăn buồn nôn, những vật dụng hư cũ, những muỗi vắt ác nghiệt cùng cái không khí nóng bức triền miên... cái gì cũng khó khăn đối với tôi, nhưng tại sao lại như thế? Bởi vì tôi đã đánh mất lòng tự tin một cách nghiêm trọng.

Như vậy rõ ràng là cho đến khi nào chúng ta vẫn chưa hiểu được một cách chín chắn ý nghĩa của sự giác ngộ thì bất cứ một con ong, cái kiến nào cũng có thể dễ dàng khiến ta đánh mất lý tưởng cao đẹp đó cả. Thật ra tôi tự hiểu mình vẫn chưa hề có ý muốn hoàn tục, tôi biết rõ điều này và nó đã có một ý nghĩa rất quan trọng đối với tôi. Điều mà tôi cần thiết phải thực hiện

chính là biết bỏ đi những gì là hoang tưởng. Cho nên nếu lý tưởng giác ngộ của tôi trước đây chỉ xuất phát từ một ý muốn nông nổi thì nó lại cũng chỉ là một thứ hoang tưởng mà thôi. Mà đã vậy, nó chỉ là cái cần được vất đi!

Trong cảnh giới của thiền quán, xét về một khía cạnh nào đó, một tư tưởng đơn sơ đôi khi lại là một con đường ngắn nhất để dẫn đến trí tuệ giác ngộ. Trong khi đó, một nội tâm bị ám ảnh bởi quá nhiều suy tính thì lại chỉ có thể đưa người ta đến một ngõ cụt ngu xuẩn. Còn đối với tình trạng trì độn của tôi thì sao? Điều này đã được nói đến rất nhiều trong kinh điển và đã có biết bao vị chân sư ai cũng từng lưu ý đến vấn đề này. Đó là cái chân lý "mọi cái Trở Thành luôn là đau khổ, bất luận là Trở Thành Cái Gì". Đức Phật đã từng khẳng định rằng Ngài không chủ trương việc Xây Dựng, Tạo Tác hay một nỗ lực để Trở Thành cái gì đó. Ý tưởng Trở Thành chính là sản phẩm của Ngã Chấp. Chính cái lý tưởng trở thành đã tô điểm và củng cố cho mọi mê vọng ngộ nhận. Nó có thể được gọi là lớp da phủ ngoài của một cái Tôi phù du. Chấm dứt mọi ước vọng trở thành cùng những ảo tưởng được thoát thai từ nó thì coi như mọi vọng niệm cũng được phá vỡ.

Như vậy thì chưa cần gì đến những trình độ thánh trí, những nhận thức trên đây đối với tôi cũng có thể tạm được xem là một cứu cánh giác ngộ rồi. Tôi thấy rằng thay vì nhức đầu cho cái hành trình xác định một cái Tôi "Ai? Người Nào?..." Thì tốt hơn ta hãy cùng nhau khám phá xem người nào có ước muốn trở thành bậc Giác Ngộ nếu như quả thật có một con người thật sự hiện hữu. Tôi đã cố gắng khám phá định lý vô ngã, một công phu có nhiều ý nghĩa hơn là chuyện Trở Thành Một Con Người Giác Ngộ. Một điều buồn cười là có nhiều người cứ đến hỏi tôi một câu hỏi hạng bét mà họ đã từng hỏi nhiều vị khác rằng tôi đã đắc đạo hay chưa. Trong những trường hợp đó tôi đã mượn lại câu nói của cố Hòa Thượng Anandamangala Mahànàyakathera, một đại sư thánh hạnh người Tích Lan để trả lời câu hỏi đó: "Tôi chưa được giác ngộ thánh trí nhưng tôi đã học được cách chối bỏ tối đa những gì cần chối bỏ".

-ooOoo-

Đại đức Sucitto

Tinh thần Quan Âm và hình ảnh con voi

Tiểu sử:

Đại đức Sucitto sinh năm 1949 tại Luân Đôn nhưng vài năm sau đó, gia đình của đại đức đã dời về một thị trấn nhỏ ở Dunstable. Đại đức đã bắt đầu hứng thú với Phật giáo kể từ lúc

còn đi học, qua các tác phẩm văn chương Nhật Bản. Nhưng chỉ có thế thôi, ở Dunstable không có điều kiện để đại đức nghiên cứu về đạo Phật. Là một người có năng khiếu văn chương, năm 1971, đại đức đã nhận được mảnh bằng cử nhân văn chương Anh Mỹ tại đại học Warwick. Sau đó, để tìm cho mình một hướng đời nhiều ý nghĩa hơn, đại đức thực hiện một chuyến du lịch về phương Đông. Cuộc đi được bắt đầu từ Châu Úc. Sau một thời gian ở Ấn Độ, đại đức đến Thái Lan năm 1975 rồi tham dự một thiền khóa được tổ chức tại Chiang Mai. Chỉ sau vài hôm thiền định, đại đức đã nghĩ đến việc xuất gia.

Xuất gia xong, trong suốt ba năm đầu tiên, đại đức gần như chỉ sống ở chùa Kiriwong tại thành phố Sawan. Trong một thời gian lưu trú tại Chiang Mai, đại đức gặp Ngài Sumedho trước khi vị này rời Thái về Anh. Thế rồi năm 1978 trong chuyến về Anh để thăm gia đình, đại đức Sucitto gặp lại Ngài Sumedho tại chùa Hampstead và đại đức quyết định ở lại tu học bên vị này. Suốt những năm tháng sau đó, đại đức đã giúp đỡ Ngài Sumedho rất nhiều, đặc biệt là đã ra sức ấn hành các bài giảng của Ngài cùng các kinh sách khác của Giáo hội. Đại đức Sucitto là vị trưởng lão đầu tiên của chùa Harnham. Từ năm 1983 đại đức thành lập một cơ sở tu học cho các tu nữ mười giới và đến năm 1984 đại đức dời về sống ở trung tâm Phật giáo Amaravatì rồi sống luôn tại đây cho đến nay.

Bài viết dưới đây gần như là một đoạn hồi ký kể lại những tháng ngày đại đức đã sống trì hạnh đầu đà cùng với đại đức Gavesako ở Isan, miền Đông Bắc Thái Lan vào mùa đông năm 1986.

Tinh Thần Quan Âm và Hình Ảnh Con Voi

Siraja không đẹp lắm, ở về phía đông Bangkok và đã trở thành một phố nối dài do mật độ dân số của thủ đô. Siraja nằm dọc theo bờ biển, chạy từ Samut Pakhan đến Chonburi, đời sống chủ yếu nương theo cơn vùng dậy của nền công nghiệp dầu hỏa và tàu bè trong vùng vịnh Thái Lan. Đại đức Gavesako và tôi đã quyết định đi đến đây để làm một cuộc du hành đầu đà và đặc biệt là để tìm đến một hòn đảo mà dân địa phương vẫn gọi là đảo Sichang (trong tiếng Thái có nghĩa là hòn đảo của loài voi thiêng). Lúc bấy giờ đang sắp sửa bước vào mùa Giáng Sinh, khắp nơi trên đất Thái đều rất nhộn nhịp, đặc biệt các thành phố đã bị Tây hóa. Chúng tôi bàn nhau ngủ lại một hai đêm trong một ngôi chùa nhỏ mà đại đức Gavesako đã quen biết trước, để rồi từ đây chúng tôi sẽ ra hòn đảo kia sống dấu mình trong ít hôm.

Phải nói đây là một ý tưởng rất hay của chúng tôi, bởi ngay giữa lúc mọi nơi đều đang bắt đầu náo nhiệt thì chúng tôi lại có mặt ở một khu rừng vắng tại Isan. Ngôi chùa nhỏ mà chúng tôi

nghỉ đêm chỉ có một diện tích vài mẫu thôi, chùa nằm đối diện với một sườn đồi nằm bên ngoài thị trấn Siraja, không quá xa hay quá gần với trung tâm dân cư. Nhưng dù vậy những bài hát Giáng Sinh từ đường phố vẫn vọng lên chùa lồng lộng. Theo dự tính, chúng tôi chỉ ở lại chùa này một hai đêm thôi nhưng vì lúc này tôi thấy phải đi thật gấp và khổ nỗi muốn gì thì cũng phải lấy vé tàu trước đã. Một cái vé thôi, trong thời điểm này cũng phải đợi đến mấy ngày mới mua nổi. Nên vào một buổi chiều, sau khi đã ở lại ngôi chùa đó vài ngày, chúng tôi đã ra bờ biển rồi tìm đường sang một hòn đảo nhỏ bằng cách men theo cầu tàu. Trên đảo có một ngôi chùa Phật giáo Trung Hoa và cũng rất nhiều ngôi chùa theo truyền thống này ở khắp xứ Thái. Ngôi chùa Tàu mà chúng tôi vừa ghé vào cũng vô cùng rườm rà, rắc rối với hàng chục thứ ảnh tượng và nghi thức cúng bái. Để cầu phước lợi, người ta thường đến những ngôi chùa kiểu này tế lễ và cầu khẩn Đức Phật hoặc các vị Bồ Tát, đặc biệt là Quan Thế Âm Bồ Tát. Theo tín ngưỡng Trung Hoa, đó là vị Bồ Tát luôn lắng tai nghe ngóng lời cầu khẩn của những chúng sanh khổ nạn để kịp thời phù hộ cho họ. Phải nhận rằng tôi chưa bao giờ tưởng tượng ra được cái không khí huyền hoặc như vậy qua kiến thức của mình về Phật Giáo. Tôi đã cố làm ngơ đi trước mọi hình ảnh đó trong chùa để quay ra nhìn về biển cả lúc này đang chói ngời trong ánh nắng chiều. Ngắm một bầu trời mát dịu như đang lồng lộng trên kia, tôi cứ vậy mà càng muốn bỏ đi thật gấp để tìm đến một nơi có thể thiền định lập tức.

Buổi chiều hôm sau, chúng tôi đã tìm được thuyền để đi ra đảo Sichang. Chúng tôi ghé vào bến đỗ trên đảo rồi cứ vậy mà đi bộ dọc theo bờ biển để đến một chỗ càng xa bến tàu càng tốt. Chúng tôi đã bắt gặp một ngôi chùa cổ hoang tàn đổ nát vốn đã được xây dựng từ đời vua Mongkut. Dĩ nhiên ngôi chùa này chẳng giống ngôi chùa Tàu bên hòn đảo nhỏ kia. Cái hoang cảnh tiêu sơ ở đây dù sao cũng vẫn giữ lại được một bầu không khí ấm cúng và trang nghiêm. Ngay trên nền chùa có mọc lên một cây Bồ Đề, các vách tường của chùa đều bị rạn vỡ, trên những mảnh tường còn lại gần như trơ trụi. Chúng tôi ngậm ngùi khi thấy trên đó có một vài bức chân dung của những vị tỳ kheo trì hạnh đầu đà. Trong số đó có cả ảnh Ngài Ajahn Mun, sư phụ của thiền sư Ajahn Chah. Đối với chúng tôi, được sống ở một nơi gần như thánh địa này để thiền định quả là vô cùng lý tưởng. Chúng tôi đã chọn đúng chỗ rồi, một chỗ ẩn tu thật tuyệt vời.

Chúng tôi lại thả bộ xuống những kè đá và quyết định tận dụng từng ngày trong điều kiện sống viễn ly này một cách nhiều ý nghĩa nhất. Năm ngày trôi qua thật nhanh, chúng tôi gần như đã đánh mất khái niệm thời gian vì bất cứ lúc nào trong những ngày này chúng tôi đều luôn cảm thấy tâm hồn mình trở nên trong sáng một cách kỳ lạ, Khả năng tập trung chánh niệm cũng có vẻ dễ dàng hơn. Thậm chí cho đến sức khỏe sinh lý của chúng tôi trong thời gian này cũng như đang ở vào tình trạng tốt nhất. Chúng tôi cảm thấy khỏe khoắn đến mức không muốn đi ngủ.

Thời tiết trên đảo mùa này thật tốt, bởi nói chung thì ở Thái Lan, tháng mười hai luôn là tháng lý tưởng nhất trong năm: ấm áp, mát mẻ và cũng chẳng có sương mù. Được trải qua những ngày này trên đảo thì quả là thú vị. Tôi vẫn từng đêm ngồi thiền giữa trời rồi nếu muốn có thể ngước nhìn lên hằng tỉ tinh tú bên trên. Những khi đó, thời gian như dừng lại…

Quý vị có ngờ được không, sau mấy ngày hết sức an lạc đó tôi lại có thêm một phần thưởng nữa. Vào một ngày thật tốt trời, tôi tình cờ đi ngang qua một ngôi gác gỗ thật đẹp, nó cũ lắm rồi, lại bị cháy hết một nửa và nằm lẫn khuất trong một đám cây rừng. Ngôi gác gỗ đó nằm gần bên chùa và băng qua nó tôi đã phát hiện được một hang động nằm dưới lòng đất. Hang rộng lắm, nóc trần cũng cao, đủ để ta có thể đi kinh hành, và trong hang còn có nhiều cái hóc nhỏ mà nếu vào đó ngồi thiền thì tuyệt. Đã vậy, đây lại là một cái hang hoàn toàn bằng đá mới thú chứ. Có mặt trong hang thì coi như ta chẳng còn nghe thấy bất cứ cái gì bên ngoài nữa. Sống ở đây ta cứ như đang nằm trong lòng trái đất. Đó quả là một ước mơ của người ẩn sĩ! Phát hiện được cái hang động, tôi mừng vui lắm và cứ bàng hoàng mãi. Hôm đó là ngày rằm, tôi muốn đi ngồi thiền nhưng suốt buổi chiều hôm đó, đầu óc tôi cứ phóng túng loạn xạ với đủ thứ tạp niệm: mình đang ngồi gần ngôi chùa cổ này, như vậy coi như mình đang ngồi thiền chung với Ngài Ajahn Mun. Mình có thể xuống hang động kia để thiền định hoặc cũng có thể đi kinh hành dưới đám cây rừng giữa cơn gió chiều để chờ trăng lên và biết đâu vào đầu hôm đêm nay mình sẽ chứng đắc được cái gì đó.

Đang miên mang đắm mình trong những dòng suy tưởng đó bỗng dưng tôi có cảm giác như mình mất hẳn trọng lượng và đang sắp sửa bay bổng. Tôi kinh ngạc tột độ khi thấy một nhóm người đang tiến về phía tôi và trong sương chiều đang phủ xuống, tất cả bọn họ đều có chung một dáng vẻ thật kỳ quái, ma ảo. Tất cả đều mặc đồ trắng và tôi vô cùng ngỡ ngàng khi nhận ra trong số đó có một người là cư sĩ áo trắng ở ngôi chùa nhỏ bên đảo Siraja mà chúng tôi đã ghé ngủ hôm trước. Ông ta đang đi đến chỗ tôi, với một nhóm phụ nữ cũng mặc toàn đồ trắng. Tôi tự nhiên nghĩ là họ đến thăm chúng tôi. Mà tình thế lúc ấy thật khó xử, tôi không biết nói tiếng Thái. Nhưng dù sao họ cũng đã thấy tôi rồi, không thể làm gì hơn được, tôi đành ngồi yên tại đó và hy vọng mọi chuyện rồi sẽ qua đi thật nhanh. Tất cả chúng tôi đã ngồi xuống bên cạnh gốc Bồ Đề cổ thụ nằm bên ngoài ngôi chùa cổ rồi một người trong số họ đã đưa cho tôi mấy lon nước đã được ướp lạnh sẵn, trong đó có cả Coca cola. Tôi nhận lấy một lon rồi thong thả uống. Bọn họ lại hỏi tôi đủ chuyện, họ nói nhiều lắm trong khi tôi chỉ hiểu được loáng thoáng, tôi chỉ mỉm cười rồi bập bẹ giải thích mình không hiểu được tiếng Thái. Lúc đó tôi cứ nghĩ đến Gavesako và thầm mong đại đức có mặt kịp lúc và nói chuyện với nhóm người đó. Còn tôi lúc này dĩ nhiên chỉ muốn bỏ đi để tìm đến chỗ nào đó ngồi thiền. Nhưng rồi trong tư tưởng tôi lại đột nhiên nảy ra những câu hỏi: "Tại sao nhóm người kia lại đến đây? Tại sao tôi cứ kinh ngạc

về chuyện đó?" - Vì đại đức Gavesako mới đến, tôi phải ngồi với đại đức một lát. Rồi khi nhận thấy đại đức với nhóm người kia đã bắt được câu chuyện với nhau, vì đại đức Gavesako rất giỏi tiếng Thái, nên tôi mới quyết định đứng dậy bỏ đi. Vào đúng ngay lúc đó, đại đức Gavesako nói với tôi là hãy thu xếp để quay về.

Thấy tôi có vẻ thắc mắc, đại đức cho biết sẽ quay lại Siraja. Buổi thiền định đêm nay của tôi coi như không thể thực hiện được rồi. Tôi lại hỏi lý do trở về Siraja, đại đức Gavesako trả lời cho tôi biết rằng nhóm người kia cố ý mời chúng tôi quay trở lại, còn đại đức thì không có lý do để từ chối. Một cái gì đó như niềm thất vọng đã rơi xuống trong tôi. Tôi quay lại để lấy hành lý mà cứ thắc mắc trong lòng: "Bọn họ muốn gì? Chúng tôi đang làm gì? Chúng tôi đang dự định trở vào nền chùa để tụng kinh kia mà! Tại sao chúng tôi không tiếp tục ở đây nữa trong khi chúng tôi đã ở đây được mấy ngày rồi? Chúng tôi có thể sẽ trở về bất cứ lúc nào kia mà... Chúng tôi đến đây để thiền định rồi bây giờ lại quay trở về thành phố. Tại sao chứ? Thực ra người ta muốn gì ở chúng tôi?". Nhưng ở hoàn cảnh chẳng đặng đừng này, tôi biết mình không thể xử sự như ý nên cũng đành thôi. Chúng tôi ra bến tàu rồi chờ đợi ở đó một lát. Ít phút sau, một con thuyền chạy đến đưa chúng tôi rời đảo Voi Thiêng để trở về Siraja.

Thế là, chúng tôi quay trở lại ngôi chùa trong thị trấn Siraja mà không biết để làm gì. Tôi về phòng của mình, sắp xếp hành lý rồi ngồi đó chờ đợi. Tôi đã ngồi đó chờ đợi nhưng không có gì xảy ra cả, ngoại trừ những âm thanh ồn ào từ thành phố dội về chùa suốt cả ngày đêm. Mà ở xứ Thái kể cũng lạ, cứ vào mùa Giáng Sinh thì mọi người, bất kể là con chiên Thiên chúa hay Phật tử đều vui chơi ca hát như nhau cả. Những bài hát mừng Giáng Sinh như White Christmas, Rudolph the Red-Nosed Reindeer đều bằng tiếng Anh nên có lẽ vì vậy mà người ta, phần đông là không hiểu được ý nghĩa của chúng, cứ trổi giọng hát tới hát lui một cách vô tội vạ. Từng đêm, từng buổi sáng, tôi cứ ngồi đó lắng nghe và chờ đợi. Ngồi nghe mấy bài hát Giáng Sinh mà tôi cứ nhớ ánh trăng trên đảo Sichang, nhớ tới ngôi chùa cổ đổ nát, nhớ tới Ngài Ajahn Mun rồi những giờ thiền định trên hòn đảo thơ mộng đó nữa.

Nhưng có một điều không thể phủ nhận là cũng chính trong những ngày này, tôi đã học được cách lắng nghe, và nó gần như đã là một thành quả tu học của tôi. Tôi nghe như trong bản thân mình có chút gì đó đã được ổn định để tôi có thể sống giao hòa trung thực với mọi sự chung quanh. Bài hát Giáng Sinh Rudolph the Red-Nosed Reindeer thật ra có một nội dung rất đặc biệt, nhất là khi ta nghe nó qua vài lần. Nội dung của bài hát này có một ý nghĩa răn đời chứ không chỉ đơn giản là một nhạc khúc hát mừng lễ hội. Chuyện lạ lắm, tôi đã thử bỏ đi những gút mắt trong lòng mình rồi lắng nghe từng âm thanh của cuộc đời chung quanh, đằng sau cái dư hưởng của những náo nhiệt đó là cả một cảnh giới tịch mặc vô cùng kỳ diệu. Rồi một điều

hết sức kỳ diệu khác nữa là chính cái cảnh giới im lặng mà tôi vừa nói kia lại đã mở ra cho tôi cái khả năng lắng nghe mọi sự. Đó chính là cái cảnh giới thinh lặng tuyệt vời được dành riêng cho "cái thính giác ý thức", một thứ thính giác sâu thẳm và mênh mông mà không một âm thanh nào có thể nhiễu động. Đồng thời trong chính cái thính giác kỳ diệu này cũng hàm chứa một sự bao dung độ lượng vượt ngoài thời gian tính.

Từng ngày rồi từng ngày trôi qua vẫn không có ai đến gặp gỡ hoặc để đưa chúng tôi đi đến nơi nào cả. Người ta không muốn tôi thuyết pháp, tụng kinh, làm lễ, đi đâu và nói gì hết. Có thể họ e ngại rằng chúng tôi chỉ quen sống độc cư hoặc cũng có thể người ta nghĩ rằng chúng tôi thích sống đạm bạc. Thậm chí tôi còn nghĩ đến tất cả những tình huống có liên quan cái gọi là tình đời, lòng người. Nhưng rồi sao cuối cùng rồi tôi cũng vẫn cảm thấy hạnh phúc. Tôi đã cố gắng nhớ lại tất cả sức mạnh từ tâm của một vị Bồ Tát để học cách tri ân với mọi người, dù thiên hạ thực ra có thế nào đi nữa. Trong khi đó, những người đã thỉnh chúng tôi quay lại thị trấn vẫn cứ tiếp tục có vẻ như muốn quản thúc tôi, làm ngược lại mọi ý muốn của tôi, kể cả cái ý muốn lắng nghe tất cả những gì nghịch ý mà họ mang lại. Tôi thấy như ở bất cứ nơi nào cũng đều có những đồng sự của họ và họ vẫn lì lợm không thay đổi cách cư xử đối với chúng tôi.

Phải nói rằng tôi đã có một bài học từ Sichang, hòn đảo Voi Thiêng. Bản thân Đức Phật cũng giống như một con voi. Con voi ở đây chính là biểu tượng cho một đại nguyện bất thối hướng về cứu cánh giải thoát. Đó cũng là cái hình ảnh biểu tượng về lý tưởng sống của một vị tỳ kheo trì hạnh đầu đà, một nếp sống được xây dựng bằng những nghị lực chịu đựng - im lặng và cô đơn thử nghiệm chính mình ở những góc trời hoang dã, quạnh hiu. Càng được đi xa, tôi càng thấy hạnh phúc vì ở những bến bờ trôi dạt đó, tôi được cái quyền sống cô đơn và độc lập. Nói một cách thơ mộng nhất, hễ nhắc đến lý tưởng và cuộc đời của một hành giả đầu đà thì tự nhiên tôi cứ nghĩ đến một người quản tượng đang trèo lên lưng con Voi Thiêng. Và trong tưởng tượng của tôi, anh quản tượng đó không phải chỉ là một gã nài voi bình thường, mà ngược lại anh ta là một người quản tượng có một sức mạnh thiền định như ý, nội tâm của anh là một con voi và anh có thể điều phục nó bất cứ lúc nào.

Điều khỏi phải nói là đời sống của một tỳ kheo luôn có điều kiện để tu học một cách nghiêm túc và nếu muốn, cũng có thể sống một mình, nhưng xét trên quan điểm đời sống mà nói thì không có ai có thể cắt đứt hoàn toàn mọi quan hệ xã hội. Đời sống là một đơn tử không thể tồn tại mà thiếu sự tương quan. Cho dầu nếp sống mà Đức Phật đã qui định cho một vị tỳ kheo luôn nhắm đến cái khả năng tự tại nhưng phải nói rằng tôi đã học hỏi được rất nhiều qua những thử thách trong đời sống tập thể: tăng chúng luôn vạch ra cho tôi những con đường để tôi có thể biết mình sẽ đi về đâu.

Tôi rời phòng mình và đi tìm đại đức Gavesako. Đại đức đang đọc một tờ báo. Đại đức đọc một dòng trong đó cho tôi nghe "Mỗi phút trên thế giới có tới bốn đứa bé ra đời" - "Chớ phải thiên hạ đều biết tu thiền cả thì hay biết mấy". Tôi nhận xét:

Đời tu có nhiều cái để nói lắm. Có nhiều lúc chúng ta phải cần đến một nếp sống khép mình, đôi lúc chúng ta phải biết sống cô đơn và cũng có đôi lúc chúng ta phải cần đến một bài hát Giáng Sinh!

-ooOoo-

Đại đức Munindo
Sống tỉnh thức

Tiểu sử:

Đại Đức Munindo (Keith Morgan) sinh năm 1951, gia đình sống tại Missinswille, Tân Tây Lan (North Island). Người trong nhà đại đức hầu hết là mục sư Tin Lành.

Đại đức bắt đầu biết đến đạo Phật từ những ngày tháng còn học Tâm Lý Học ở đại học Waikato. Năm 1972 khi sang Úc Châu, đại đức đã gặp các vị tỳ kheo người Thái ở xứ này. Sau đó, trong thời gian ở bang New South Wales, đại đức đã tham dự một khóa thiền dưới sự hướng dẫn của Ngài Ajahn Khantipàlo.

Năm 1973 đại đức rời Châu Úc sang Indonesia để từ đó tìm sang Nhật Bản theo đuổi pháp môn thiền Zen theo truyền thống thiền tông của quốc gia này. Thế rồi đại đức lại đi qua Bangkok để dạy Anh ngữ và tình cờ gặp được Ngài Ajahn Sumedho cùng các vị sư người Tây Phương tại chùa Bovornives. Chính tại đây đại đức đã quyết định xuất gia sa-di rồi sau đó thọ giới tỳ kheo với Hòa thượng Phra Somdet Nànasamvara. Lúc này là năm 1974 và ngay mùa an cư đầu tiên đại đức đã đến nhập hạ với Ngài Ajahn Thate ở chùa Hin Mark Peng gần biên giới Ai Lao.

Sau một cơn trọng bệnh phải nhập viện ở Bangkok, đại đức đã gặp Ngài Ajahn Sumedho rồi theo vị này về chùa Pah Pong rồi xuất gia với thiền sư Ajahn Chah (năm 1975).

Năm 1979, vì tình trạng sức khỏe không được tốt, đại đức đã trở về Tân Tây Lan dưỡng bệnh trong sáu tháng. Lúc này ở cả Auckland và Wellington đều có chư tăng cư trú với những cơ sở vững vàng.

Năm 1980, đại đức lại đi sang Anh quốc để nhập chúng tại Chithurst. Ba năm sau đại đức được cử đến Devon, miền Tây Nam nước Anh để xây dựng một ngôi chùa. Hiện nay đại đức đang sống tại Chithurst và giúp thượng tọa trụ trì giáo dục các vị tân sư.

Bài viết sau đây là một thời pháp đêm của đại đức Munindo tại Trung tâm Phật Giáo Dhammaloka ở Perth trong dịp viếng thăm chùa Bodhinyàna ở miền Tây nước Úc.

Sống Tỉnh Thức.

Tôi vô cùng sung sướng được gặp lại đại đức Ajahn Jagaro sau tám năm trời không gặp nhau. Chúng tôi đã cùng trao đổi về sự phát triển ở các thiền viện cùng những hoạt động Phật sự khác ở các cơ sở mà mình chịu trách nhiệm. Chúng tôi hàn huyên với nhau mà chủ yếu cũng vẫn là để tìm ra những đường hướng hoạt động Phật sự sao cho ngày càng tốt hơn.

Điều thú vị nhất của chúng tôi là đã thấy được những thành quả mà mình đạt được trong ngay chính cuộc tu. Tôi còn nhớ rõ, trong lễ thọ giới Sadi tại Thái Lan ngày xưa, tôi thật tình đã không mấy thích thú với cái nghi thức thọ trì quy giới bằng cách phải đọc theo thầy Hòa thượng từng điều một. Tuy vậy, một cảm giác gì đó thật kỳ lạ đã âm thầm xuất hiện trong lòng tôi, để tôi cứ tin chắc rằng mình đã tìm được một chỗ trao gởi đúng đắn.

Thiện cảm của tôi với Phật giáo đã bắt đầu từ một cuốn sách đọc được ở trường đại học. Phải nói rằng tư tưởng Phật giáo đã chinh phục tôi ngay từ sau giây phút đó một cách trọn vẹn, cứ như là một định phận. Tôi đã tìm thấy ở quyển sách Phật đó một niềm vui hết sức kỳ lạ, thứ cảm giác của một người vừa khám phá ra điều gì đó mà mình không ngờ trước được. Về điều này có lẽ không chỉ riêng tôi mà đối với ai cũng thế.

Nhưng cái điều trớ trêu là thực tế luôn khó khăn hơn lý thuyết, Đức Phật dạy ta nhìn thấu bản chất của đời sống, áp dụng trí tuệ thấu thị vào đời sống, phát triển khả năng tỉnh thức trong mọi hoàn cảnh của đời sống và chúng ta cũng có vẻ như sẵn sàng làm đúng lời Ngài dạy, chỉ khổ nỗi, cái khả năng tỉnh thức của chúng ta thì lại không đủ để làm được cái gì cả. Đức Phật dạy chúng ta hãy có một cái nhìn như thật về đời sống để đời sống không còn là những vấn đề cực lòng cho mọi người nữa. Đối với Đức Phật, chuyện đời chẳng là vấn đề gì hết bởi Ngài luôn có thể nhìn thấy tất cả. Còn đối với chúng ta, chúng ta không được như Đức Phật nên dầu cuộc đời có ra sao đi nữa, nó vẫn cứ là cái đày ải chúng ta. Điều này không phải nằm ở cuộc đời, mà chính là ở ngay trong cách nhìn của chúng ta về cuộc đời. Thái độ phản tỉnh trước đời sống luôn hết sức quan trọng. Mỗi khi tôi gặp phải chuyện rắc rối, tôi vẫn thường tự cứu mình bằng

những suy nghĩ: Con đường của Đức Phật là một đạo lộ tự tại, thế tại sao con đường của mình lại có quá nhiều rắc rối. Ở đây, mình có hai con đường để tự chọn: Con đường của bản thân và con đường của Đức Phật. Thế nhưng tại sao ta lại không chọn lấy con đường của Ngài để bỏ đi con đường nhiêu khê của mình.

Có thể nói con đường tu học được bắt đầu từ cái cảm giác khao khát chân lý. Muốn tu học, chúng ta phải nhận ra được cái giá trị và tính cần thiết của mọi sự hiểu biết về chân lý. Chúng ta phải lập tức thực hiện ngay từ bây giờ những gì là thật sự cần thiết chứ không thể ngồi đó mà đợi chờ cho đến khi mình tắt thở, cho đến khi mình thỏa mãn được cái thứ kiến thức lý tính. Đôi lúc trong đời sống, chúng ta vẫn thỉnh thoảng thích đối diện với những khó khăn để khẳng định chính mình nhưng rồi chúng ta lại không thể vượt qua nổi chúng. Tất cả vấn đề thực ra nằm ngay ở khả năng mà chúng ta có được. Chẳng hạn chúng ta tự cho mình đã có được cái khả năng tỉnh thức và muốn áp dụng nó trong đời sống. Nhưng cái yêu cầu ở đây không phải là chúng ta chỉ sử dụng sự tỉnh thức trong đời sống thường nhật như một phương tiện hành đạo, mà chúng ta còn phải nghĩ đến việc hàm dưỡng nó nữa: Từ những động tác đứng ngồi, chúng ta phải luôn dàn xếp và ổn định nội tâm của chính mình nữa.

Trong những ngày đầu tiên mới đến Chithurst chúng tôi đã phải đối diện với biết bao khó khăn. Trước mắt chúng tôi lúc đó là một cánh rừng rộng một trăm hai mươi mẫu vừa được cúng dường. Ở đó có một cái hồ nước và môt ngôi nhà đổ nát. Với hai bàn tay trắng, chúng tôi đã vô cùng bối rối trước lời đề nghị của các giới chức địa phương rằng: "Phải biết sửa sang trước khi sử dụng và không được đốt phá thay đổi gì hết". Thế rồi công việc vừa ổn định xong thì chính quyền địa phương lại lên tiếng không đồng ý cách xử lý của chúng tôi trong khu rừng đó. Thế nhưng cũng từ trở lực này mà chúng tôi đã có được một khu rừng thật đẹp ở West Sussex với một tăng phòng thật lý tưởng.

Điều may mắn là về cách làm việc, chúng tôi đã học được kinh nghiệm từ lần trước. Nhưng điều này cũng có nghĩa là chúng tôi phải chờ đợi hàng tháng trời để chờ kết quả. Chúng tôi đã cố hết sức nhưng mọi sự vẫn cứ có vẻ bấp bênh, mong manh. Mỗi lần nghĩ về những người có liên quan đến công trình thì chúng tôi lại bực mình. Chúng tôi đã trải qua từng ngày tháng bồn chồn, khẩn trương như những chiến sĩ thành Troie. Pháp môn thiền định trong thời điểm này quả là vô cùng cần thiết và hơn bất cứ ai hết, đại đức Ajahn Sumedho được xem như là người gương mẫu nhất cho chúng tôi trong thái độ sống này. Chúng tôi đã phải nhờ đến sự trợ lực của một khả năng nội tâm tỉnh thức và điềm tĩnh để có thể đi qua được cái thời điểm đầy chướng duyên này. Mà hành trang thì có gì đâu, nói cho cùng thì chỉ là cái khả năng can đảm chịu đựng thông qua sự tỉnh thức thường trực. Phải nhận rằng sự bất an, lo lắng là một cảm

giác hết sức khó chịu. Ngày còn bé, mỗi khi gặp phải những cảm giác như vậy, chúng tôi dĩ nhiên chỉ việc tìm đến cha mẹ. Rồi khi lớn lên, gặp lúc bắt buộc đối mặt với chuyện đời, chúng tôi phải học cách tồn tại bằng chính những kiến thức của mình về tất cả sự thật của đời sống. Như vậy là chúng tôi đã thật sự trưởng thành bởi nếu không, thì chúng tôi phải nhờ cậy đến biết bao thứ có thể thay thế cho gia đình như đi tìm một người cộng sự, những danh phận hay tiền bạc mà mình có được, một niềm tin tôn giáo hay sự chỉ đạo của một hệ thống triết học nào đó…

Trong khi đó đòi hỏi cao nhất trong cuộc tu của chúng tôi phải là một khả năng cảm nhận trọn vẹn và chín chắn về mọi trở lực của đời sống để thấy chúng là chúng. Có điều là quí vị cũng đừng quên rằng cái khả năng điều chế nội tâm vô cùng quan trọng. Thiếu nó, ta không thể có được những cảm nhận như thật. Trong những ngày đầu ở Chithurst, khi phải bù đầu với hàng chục bận rộn, chúng tôi vẫn cố gắng thực tập bài học này để ghi nhận cái cảm giác bất an là bất an nhưng phải nhìn nhận rằng tất cả công phu của chúng tôi lúc đó chỉ là một thứ cố gắng kiên cưỡng với đủ thứ áp lực đè nặng lên trên.

Phật giáo đã phân định rõ ràng hai thái độ tư tưởng cực đoan được xem là hoàn toàn sai lầm. Đó chính là thái độ mù quáng tin tưởng hết mọi thứ hoặc điên cuồng phủ nhận tất cả. Con đường dẫn đến chân lý phải là thái độ trung dung, hài hòa và khách quan đánh giá mọi sự theo đúng bản chất của chúng. Mà để thực hiện điều này, trước tiên chúng ta phải làm chủ được nội tâm mình để không bị tác động một cách tiêu cực trong tất cả những gì mình cảm nghiệm được bởi hãy nhớ rằng đó chính là một thái độ thua cuộc. Mà trong đời sống, chúng ta thường rất dễ bị rơi vào tình trạng này khi mọi sự đã được chúng ta áp đặt lên nó một khái niệm về cái Tôi rồi chẳng may chúng lại bị đổ vỡ, không được thành tựu như ta đã trù tính. Hồi còn ở Thái Lan, sau khi đã xuất gia được bốn năm rồi, tôi vẫn còn phải trải qua một giai đoạn hết sức khó khăn ngay trong chính cuộc tu của mình.

Lúc còn ở ngoài đời, tôi đã từng bị một tai nạn xe cộ, nên suốt mấy năm sau đó, tư thế ngồi thiền đối với tôi là cả một cực hình. Hai đầu gối của tôi cứ vồng lên mà không thể nào chạm được tới cái tọa cụ. Các bác sĩ ở Bangkok bảo rằng xương chân của tôi có tí vấn đề nhưng khổ nỗi là không thể làm phẫu thuật hay một liệu pháp lâm sàng nào cả. Họ bảo tôi phải đi khám bệnh đôi ba tuần lễ để thăm dò kết quả nhưng rồi sau hai tháng trời với ba lần phẫu thuật, tôi vẫn đi lại một cách khó khăn. Quanh tôi lúc đó là đủ thứ bông, băng rồi nhiều y cụ khác. Đã vậy thời tiết lại đang bắt đầu vào mùa đông. Lúc đó tôi buồn lắm, tôi nghĩ cuộc đời xuất gia của mình thế là coi như đã hết, bởi đâu có một vị sư nào mà không thể ngồi xếp bằng được đâu. Từ đó, cứ mỗi lần thấy ai ngồi xếp bằng thì tôi lại cảm thấy khó chịu. Tôi tự thấy tình trạng của

mình thật đáng sợ và đầu óc tôi cứ quay cuồng với những suy nghĩ: "Mình không còn có thể ngồi xếp bằng như người ta được nữa rồi, các bác sĩ đã thật sự bó tay, luật nghi của hàng xuất gia làm sao có thể chấp nhận được một người như mình". Tôi đã thực sự đau đớn, đau đớn từ thể xác đến tinh thần. Tôi đã sống trong một tình cảnh hết sức bi đát.

Thế rồi tôi được nghe tin thiền sư Ajahn Chah vừa từ trên rừng xuống thăm Bangkok. Tôi bất chợt có suy nghĩ kỳ lạ rằng nếu tôi đến gặp Ngài thì rất có thể Ngài sẽ giúp đỡ được cho tôi. Hình ảnh về Ngài đã sừng sững trong tôi như một thần tượng. Rồi tôi lại đến viếng Ngài như đã dự tính. Ngài nhìn tôi rồi hỏi thăm sức khỏe. Tôi thưa lại với Ngài hết mọi chuyện. Thế rồi với một nét mặt ngạc nhiên, Ngài nói với tôi bằng một giọng nói thật cứng rắn: "Sư nghĩ rằng mình không thể tiếp tục tu tập trong tình trạng này phải không? Nếu bây giờ sư đã nghĩ vậy thì có lẽ suốt đời sư cũng sẽ không bao giờ tu tập được gì đâu!".

Phải nói rằng khi vừa nghe xong câu nói này, ngay trong lòng tôi lúc đó như có một sự hoán chuyển mãnh liệt. Tôi không thể nào diễn tả được cảm giác đó. Rõ ràng là Ngài Ajahn Chah trong câu nói khi nãy đã kín đáo cảnh báo tôi một điều vô cùng quan trọng là tôi đã tự tạo ra cho mình một chuyện rắc rối để cực lòng. Theo cách nói của Ngài thì tất cả nỗi đau thật ra chẳng là gì hết. Vấn đề là thái độ chối từ của tôi đối với những đau khổ cũng như cách xử lý vấn đề của tôi mà thôi. Điều này không chỉ là câu lý thuyết suông. Khi có ai đó nhắc nhở cho bạn biết phản tỉnh những gì mình đã làm thì chắc chắn ai cũng có cái cảm giác như tôi lúc này thôi, cho dù lúc đó có thể chúng ta cũng đồng thời cảm nhận một cú sốc.

Thái độ buông bỏ cũng là một chức năng của đời sống tỉnh thức để giúp ta giải quyết những rắc rối cuộc đời. Với một khả năng tỉnh thức đứng mức, những đau khổ trong đời sống sẽ trở thành một bài học trí tuệ cho chúng ta. Khi biết sống tỉnh thức và chánh niệm với một thái độ nghiêm cẩn, chúng ta có thể chịu đựng được mọi cảm nghiệm chua chát, đồng thời cũng thấu suốt được biết bao vấn đề của đời sống còn nhìn ngắm lại từng sinh hoạt của mình cùng cái thế giới cảm quan thường nhật bằng một khả năng thông minh tự do, chúng ta sẽ không có thái độ chối từ một cách yếu hèn bất cứ cảm giác nào và chúng ta lúc này đã thành ra một người học trò xuất sắc giữa đường đời mênh mông.

Nếu khả năng cảm nhận của chúng ta bị giới hạn, nội tâm bị khép kín thì điều tất nhiên là trí tuệ cũng không được khơi nguồn. Hoặc nếu chúng ta có thái độ hồi tưởng về những cái cay đắng cuộc đời mà mình đã may mắn vượt qua, với tâm trạng của một người vừa thoát nạn thì xem ra chúng ta vẫn chưa học hỏi được gì về cuộc đời, chưa tu tập đúng mức cái khả năng tỉnh thức của chính mình. Tinh thần vô úy trước những đau khổ của đời sống luôn đặt cơ sở trên khả

năng tỉnh thức. Trong cuộc tu của mình, chúng ta phải từng ngày và suốt đời trau luyện khả năng tỉnh thức để quân bình nội tâm và dàn xếp tất cả những phúc loạn của nó.

Một khi đã có cái thói quen quan trọng hóa những cảm nghiệm nghịch lý, những câu chuyện đời bất trắc thì đối với những chuyện vui, chúng ta đôi khi cũng có thể bị cực lòng. Lần đó, ở Tân Tây Lan, tôi đã đến thăm một người bạn thân vốn là một vị sư đã từng sống chung với tôi ở Anh quốc. Vị này bây giờ là một bác sĩ ở Chithurst. Anh bạn của tôi đã từng sống qua một thời gian dài trên những dãy núi tuyệt đẹp ở South Island. Theo lời mời của anh, hai chúng tôi đã bỏ ra ít hôm đi chơi trên núi Alps. Tôi chưa từng sống trên núi bao giờ cả, vậy mà bây giờ lại cảm thấy vô cùng thích thú khi được rong chơi ở miền núi non này trong những ngày thật đẹp trời, khí hậu thật tốt và đặc biệt là đi bên cạnh một người bạn thân. Ngoài những giờ phút ngoạn cảnh, chúng tôi còn dành ra nhiều thời gian để đàm đạo rồi ngồi thiền hết sức thú vị.

Trong những ngày chơi núi đó, có một buổi sáng đầy ấn tượng mà cho tới bây giờ tôi vẫn còn nhớ hoài. Hôm đó, trời còn rất sớm, chúng tôi đã rời khỏi túp lều dã chiến mà mấy hôm nay vẫn ở đó để ngủ qua đêm. Chúng tôi lần xuống một dòng suối đầy những đá. Những tia nắng mặt trời lấp lánh trên các đỉnh núi phủ tuyết. Quang cảnh đẹp quá. Tôi uống từng ngụm nước suối, hít thở cái không khí trong lành chung quanh và gần như đắm mình một cách vô thức trong bầu không khí huyền hoặc đó. Thế rồi một cảm giác là lạ bắt đầu len lỏi qua tâm hồn tôi, một thứ cảm giác khó gọi tên chợt xuất hiện. Tôi lại lặng lẽ và len lén theo dõi nó... bất chợt tôi có một ước muốn là làm sao có thể giữ lại được nó trong lòng mình mãi mãi. Rồi tư tưởng tôi lại đi xa hơn nữa, tôi nghĩ đến ngày mình trở lại Anh quốc mà vẫn mang theo được cái cảm giác hạnh phúc này.

Như vậy, một chút lưu luyến, nuối tiếc đối với những niềm hạnh phúc cũng vẫn có thể là một vấn đề nhức nhối khi chúng ta thiếu mất ngay tự nội tâm mình cái khả năng nhìn ngắm trung thực và thực tế. Như vậy là chúng ta đã tự mắc phải một sai lầm, và đã sống trong những ảo tưởng. Cái nguy hiểm của niềm hạnh phúc là khiến chúng ta cứ lo sợ phải đánh mất nó và từ đây chúng ta lại nẩy sinh ra cái hoang tưởng là mãi mãi giữ được nó trong tay mình. Còn đối với những đau khổ, cứ mỗi lần nhớ lại hoặc đang trực diện với chúng thì ta lại nghĩ đến việc trốn chạy. Đây cũng là lý do tại sao trong bất cứ sự tan vỡ nào cũng có sự đau khổ. Ngay cả cái chết cũng là một trường hợp tan vỡ. Điều đáng tiếc là thay vì nhìn thẳng vào sự đau khổ, người ta thường có thói quen nhớ về nó bằng sự tức tưởi rồi cứ nuôi một ảo vọng sửa đổi được nó. Đây chính là một thái độ sống chối bỏ sự thật.

Trong kinh Pháp Cú có một câu kệ thật tuyệt vời:

- Cứ cho cái giả là thật và ngộ nhận cái thật là cái giả thì người ta vẫn tiếp tục sống trong cái giả.

Chỉ khi nào thấy được cái thật là cái thật và cái giả là cái giả thì người hiền trí mới đạt được cái thật.

Để có thể xác định được một cách chính xác cái gì đó là thật hay giả, chúng ta nhất thiết phải tự có cho mình một khả năng tỉnh thức thật sự, Chúng ta phải cần đến một trí tuệ phơi mở để có thể từ đó đón nhận được những tặng vật của cả sự sống và cái chết một cách rốt ráo, hết mình.

Thái độ "hết mình" ở đây có nghĩa là sự cảm nhận đầy đủ và không phân biệt. Chúng ta không thể chỉ đơn giản tùy thích cảm nhận những gì mình muốn rồi chối bỏ những gì mình ghét. Con đường tu học mà Đức Phật đề nghị ở chúng ta chính là thái độ chuyên tâm một cách khách quan trong từng nhận thức của mình về đời sống. Thái độ này sẽ đem lại cho chúng ta một khả năng bén nhạy cần thiết, một trình độ trí tuệ thật sự độc lập và tự do.

Trình độ tu học này là một phần thưởng cao quý cho người tìm đạo giải thoát. Đức Phật đã gọi giáo pháp của Ngài là một hệ thống giáo lý thiện thuyết (Svàkkhàta dhamma). Đức Phật luôn dạy chúng ta hãy thực hiện những gì mình cảm thấy là cần thiết. Trong cuộc tu, chúng ta không thể hành động với tinh thần cầu may. Ở đây chúng ta có tất cả những pháp môn đào luyện thân khẩu ý một cách rõ ràng. Pháp môn tu hành của chúng ta bao gồm những học giới về sinh hoạt và những thiền án để làm thăng hoa tâm linh. Pháp môn thiền định dạy ta biết sống trung thực với từng giây phút hiện tại. Tất cả những khó khăn trở lực mà chúng ta gặp phải trên đường tu của mình rồi cũng sẽ ổn thôi nếu chúng ta biết khéo ứng dụng các pháp môn đối trừ. Bên cạnh chúng ta luôn có những người bạn tốt, những pháp lữ trong giáo hội tăng già, những người vẫn thường có thể cùng chúng ta san sẻ nhiều thứ. Đại khái chúng ta luôn có thể thực hiện tất cả những gì mà Đức Phật vẫn mong mỏi ở những người đệ tử.

Sự thật về đời sống luôn là một điều hết sức thú vị và kỳ diệu. Nó đòi hỏi chúng ta phải hiểu rằng đời sống là cái gì đó cần được nhận thức chứ không phải chỉ đơn giản là một định phận buồn tẻ để chúng ta âm thầm chấp nhận vô điều kiện cho đến khi tắt thở. Bản chất của đời sống là cái cần được nhìn thấy và hiểu biết. Có đi qua được giai đoạn tự chuyển hóa bản thân, chúng ta mới thấy rằng mình đã bắt đầu vượt qua được cái bản năng sống lệ thuộc vào những cảm giác buồn vui, đau khổ hay hạnh phúc. Rồi chúng ta vẫn phải tiếp tục để nâng cao tầm nhìn của mình, để thấy rằng trước giờ mình thật ra chưa hề nhìn thấy được bản thân. Chúng ta nhất định phải có được một nhãn quan mới mẻ về mọi sự trên đời. Hai chữ Chân Lý trong

chúng ta bây giờ đã có một ý nghĩa hoàn toàn khác, chúng ta lúc này không cần thiết dò dẫm, lần mò để xác định nó nữa. Chúng ta chỉ đơn giản dấn thân, nhập cuộc và lên đường với nó mà thôi.

Tất cả nỗ lực trong cuộc tu của chúng ta chỉ nhắm vào mục đích tìm ra bản chất của đời sống. Và chính chúng cũng giúp cho ta có được những sinh phong tuyệt vời. Sự nóng giận trước đây, bây giờ trở thành sự năng động và cứ thế, những chướng ngại tinh thần khác như lòng tham, đố kỵ, khoái cảm, đau buồn đều cùng lúc trở thành những nhân tố cho cái Tri Kiến Như Thật của chúng ta. Đến lúc này thì chữ Pháp (Dhamma) trong lời nguyện quy y đã có một ý nghĩa vô cùng sâu rộng. Vì pháp ở đây, lúc này, không chỉ có nghĩa là một trong ba ngôi báu, mà còn chỉ cho tất cả những gì hiện hữu!

Như những gì vừa nói trên đây thì phải chăng sự đón nhận trọn vẹn bản chất của mọi hiện hữu là một thái độ cam tâm tiêu cực trong đời sống?

Để trả lời câu hỏi này, chúng ta có thể nói rằng nếu trí tuệ Thiền Quán mang một tinh thần tiêu cực như vậy thì rõ ràng là chúng ta chẳng còn gì để thực hiện thêm nữa trong đời sống tinh thần. Ngược lại với nhận xét đó, trí tuệ Thiền Quán là một phép sống vô cùng năng động bởi nó luôn mang ý nghĩa trưởng dưỡng tất cả khả năng của chúng ta trong việc đối diện với bất cứ tình trạng hiện hữu nào mà mình đang sống qua, một cách sinh tử và chuyên nhất. Trong sinh phong này hoàn toàn không có gì mang tính tiêu cực hay bị động, mà ngược lại, đây chính là một phép sống vô cùng tích cực và năng động. Nếp sống thấu suốt đó là một con đường tối ưu để hành giả ghi nhận được trọn vẹn từng tình huống thực tại. Ta có thể mượn lời của Lão Tử trong Đạo Đức Kinh để giải thích, diễn tả nếp sống này là "Vô vi nhi hữu vi, hữu vi nhi vô vi - Làm mà như không làm gì cả, không làm gì cả nhưng thật ra đã làm rất nhiều". Nói vậy có nghĩa là bất cứ một cử động lớn nhỏ nào của chúng ta, dầu đối với những công việc nhỏ nhặt nhất, cũng đều được thực hiện một cách tỉnh thức và sáng suốt, dù xem ra về hình thức thì lại có vẻ ngớ ngẩn hay vô tâm. Đây mới chính là phương tiện tối ưu để dẫn đến một thành quả thật sự nhiều ý nghĩa. Mọi cảm nghiệm của chúng ta ngay lúc này được kết hợp thông suốt với một khả năng trí tuệ chín chắn. Ở trình độ này chúng ta chỉ có thể nói hoặc làm những gì thật sự là cần thiết. Nếu không thấy có gì cần thiết thì chúng ta đừng làm gì cả. Dĩ nhiên, nếu còn là phàm phu, chúng ta cũng vẫn thường xuyên mắc phải những sai lầm, nhưng chỉ cần kịp thời phát hiện được thì ta vẫn có thể sửa chữa bằng cách không tiếp tục để mình bị cuốn hút hay bị tác động bởi chúng nữa và chỉ việc cảm nhận chúng một cách như thật. Đây chính là tâm điểm của pháp môn Thiền Quán.

-ooOoo-

Đại đức Puriso

Ánh đuốc Phật-đà

Tiểu Sử:

Đại Đức Puriso (Bruce Evans) sanh năm 1951 tại Melbourne, nước Úc. Lúc còn trẻ, đại đức đã từng có duyên với nhạc nghệ và cũng đã thực hiện được một cuốn băng. Được hướng dẫn bởi một thiền sư Nhật Bản ở Melbourne, đại đức quyết định sang Nhật để học Thiền. Trong chuyến đi này, đại đức có ghé ngang Bangkok và gặp được các vị tỳ kheo người Tây Phương. Nhưng tâm hồn văn nghệ cũng như thói quen nghề nghiệp đã khiến đại đức tuy có cảm tình nhưng vẫn cứ chùn bước trước giáo lý Nam Tông, bởi theo giới luật truyền thống thì một nhà sư không được chơi nhạc. Đổi lại, đại đức quyết định tham dự một khóa thiền Tứ Niệm Xứ ở Nong Khai. Trong những ngày tu thiền này, cây đàn Guitar của đại đức mang theo bị đánh cắp. Sự kiện này khiến đại đức bỏ ý định sang Nhật và cố gắng tìm cách thích nghi với đời sống ở Thái Lan để có thể tiếp tục ở lại đây .

Được nghe kể về thiền sư Ajahn Chah, đại đức đến viếng chùa Pah Pong rồi thọ giới tỳ kheo với Ngài (năm 1975). Năm 1982, đại đức đã cùng với Ngài Jagaro trở về Úc để xây dựng một ngôi chùa ở Perth. Sau đó đại đức trở về Thái. Hiện nay đại đức đang trụ trì chùa Wana Potiyahn (còn gọi là chùa Keurn), gần chùa Pah Pong, miền đất giáp với biên giới Lào - Campuchia. Đại đức hiện cũng đang hoạt động để phục hồi các khu rừng đang bị tàn phá tại đây. Công trình này của đại đức đã được thông tin rộng rãi trên các đài truyền hình ở Thái Lan .
Bài viết dưới đây được dịch lại từ một thời pháp bằng tiếng Thái của đại đức Puriso vào mùa an cư năm 1987 vào một đêm thiền định tập thể vẫn được tổ chức hàng tháng vào hai ngày Bố Tát cho Tăng Ni và Phật tử tại các thiền viện ở miền Đông Bắc Thái Lan. Nội dung của bài viết chỉ gồm trong một câu thôi: "Khi ta mang ánh sáng vào chỗ tối thì bóng tối sẽ biến mất. Và ta chỉ cần biết vậy thôi, không cần tìm hiểu xem cái bóng tối kia đã tồn tại ở đó bao lâu rồi."

Ánh Đuốc Phật Đà

Hôm nay, tất cả quí vị đã bỏ nhà để đến chùa góp mặt trong pháp hội này, phải nói đây là một cơ hội thật tốt để chúng ta tạm thời gác qua hết những chuyện đời và quay về sống phản tỉnh đối với bản thân. Nhưng tôi chỉ mới nói rằng quý vị đang có một cơ hội tốt, còn quý vị thì sao? Quý vị có ý thức được mình đang ở đâu và làm gì hay không? Đi vào chùa để vãn cảnh hay để

tu học? Nếu để tu học thì quý vị đã bắt đầu chưa? Các vị hãy luôn nhớ rằng, một khi đã chấp nhận con đường tu học thì chúng ta nhất định phải cố gắng thế nào đó để tự khẳng định chính mình. Chúng ta không thể tu học như một hình thức chiếu lệ mà ngược lại phải luôn nhìn về phía trước để nhắm tới những tiến bộ. Chúng ta phải biết tu học một cách có lý tưởng, áp dụng Phật Pháp vào ngay chính đời sống của mình để từng sinh hoạt của bản thân được thực hiện dưới ánh sáng Phật pháp.

Ở đây, tôi có thể lấy ví dụ về trường hợp chúng ta đang là người trau dồi chánh niệm. Mỗi người hãy tự xét lại chính mình thử xem, trong một ngày chúng ta có được bao nhiêu giây phút sống trong chánh niệm, tỉnh giác? Chúng ta hãy học phép trau dồi chánh niệm bằng những giờ thiền định. Trước hết, ta có thể tập trung sự chú ý của mình vào từng hơi thở, trong đôi ba phút thôi, trước khi mình bị phóng tâm. Rồi nếu như thời gian đôi ba phút đó là quá dài thì chúng ta vẫn có thể ngồi yên lại đó cho thời gian trôi qua cũng được .

Đối với một hành giả, ngồi yên lại trong một ý thức rõ ràng cũng đã là thiền định. Khi đã giữ vững được tư thế ngồi rồi thì chúng ta sẽ lại bắt đầu hít vào, thở ra bằng một sự ghi nhớ cẩn thận. Chỉ chừng đó thôi cũng đã là một phương thức phát triển khả năng chánh niệm và một khi khả năng này được thuần thục thì coi như chúng ta đã tự khẳng định được khả năng tu học của mình mà ở đây là khả năng chánh niệm .

Trong rừng thiền này, mọi điều kiện vật chất đều quá hạn chế. Ở đây chỉ có một phòng vệ sinh mà thôi. Vậy thì chúng ta phải tu học ra sao để có thể thích nghi với hoàn cảnh này? Chúng ta cũng thấy đó, những người có mặt ở đây mỗi ngày chỉ ăn một bữa. Đó cũng là một trong những thực tập căn bản cho chúng ta. Trong rừng thiền luôn có người theo dõi chúng ta một cách chặt chẽ. Trong những ngày tu học tập thể này, từ buổi chiều, không ai trong số các thiền sinh đã phát nguyện không nằm, lại có thể ngả lưng. Lời nguyện đó là một quy tắc, ai cũng phát nguyện thì dù có ra sao cũng phải tôn trọng cho dù đau nhức đến mấy đi nữa. Đây chính là khả năng tinh tấn rất cần thiết cho con đường tu học của mỗi người.

Thính pháp cũng là một pháp môn có giá trị đặc biệt. Ta nghe pháp để có thêm hành trang tu học. Một người chưa từng nghe gì về Phật pháp thì làm sao có thể biết được mình phải tu học như thế nào? Tư tưởng của chúng ta vẫn có khuynh hướng phóng tán và bị câu thúc, mắc níu vào trăm ngàn thứ chuyện đời, nhưng chính nhờ nghe được Chánh Pháp, chúng ta có thể đón nhận được những niềm vui kỳ diệu để dễ dàng buông xuôi hết những gì là rác rưởi không cần thiết. Nói vậy có nghĩa là nếu mỗi ngày chúng ta đều sống thực hành theo Phật pháp thì bản thân của chúng ta sẽ luôn được an lạc và con đường tu hành cũng trở nên dễ dàng hơn. Trong

khi đó với một đời sống tách rời Phật pháp, chúng ta chỉ thường xuyên cảm nhận những đau khổ. Có thể nói tất cả những đau khổ trên đời đều đi ra từ một sự chấp thủ và chấp thủ đó chính là sợi giây trói buộc được nối kết lại bằng những khái niệm về cái gọi là Tôi, Của Tôi .

Dân số trên thế giới ngày càng đông đúc và quanh ta luôn có những người cần được chia xẻ nhiều thứ. Nhưng trên thực tế đã có được bao nhiêu người đã biết sống chia xẻ, đã có bao nhiêu người được chia xẻ? Ai cũng muốn sống gom thâu và nắm chặt bàn tay. Người ta xâu xé nhau để được tồn tại, để mình và những người thân được an toàn. Ngoài ra, họ không còn biết đến gì nữa. Nói một cách khác, nhân loại đang bị đau khổ một cách trầm trọng. Người ta bảo là mình điều hành đời sống nhưng thực ra đời sống đã điều hành trở lại họ. Tất cả những phức loạn trên toàn cầu cũng từ đó mà ra. Thôi thì đủ thứ: Bôi nhọ nhau, tranh cãi nhau, đánh nhau bằng đủ mọi hình thức ... Nói cho cùng, hầu hết nhân loại đã bị mù lòa cả rồi .

Giữa cảnh đời như vậy, chúng ta phải làm gì cho mình? Chúng ta phải biết lắng nghe Chánh Pháp và chuyên tâm thực hành những gì mình học hiểu được. Chúng ta phải biết tháo bỏ đi những đôi mắt kính chủ quan để có thể nhìn thẳng vào cuộc đời với ánh sáng của Chánh Pháp và đem ánh sáng ấy trở vào làm nguồn sáng cho chính nội tâm mình. *Khi ta mang ánh sáng vào chỗ tối, bóng tối sẽ biến mất, còn chuyện bóng tối đã tồn tại ở đó bao lâu thì không phải là vấn đề để ta bận tâm, bởi lúc này nó đã được giải quyết*. Trong câu nói trên đây, ánh sáng có nghĩa là trí tuệ hiểu biết mọi sự theo tinh thần và đường hướng của chánh pháp. Ta vẫn nhắc đến ánh sáng Phật pháp nhưng nói một cách cụ thể đó là gì? Khi ta biết bỏ đi những ngộ nhận về Tôi, Của Tôi rồi nhìn thấy đúng theo bản chất của chúng thì chính sự nhìn thấy này là nhãn quan trong ánh sáng Phật pháp .

Trong Phật giáo, chúng ta thường nghe nhắc về tám ngọn gió đời là Được, Mất, Khen, Chê, Vinh, Nhục, Hạnh Phúc, Đau Khổ. Đây là những gì mà con người vẫn bị chi phối. Con người gần như suốt đời cứ đi tìm những tài sản, danh vọng và dĩ nhiên không ai muốn bị chê bai hay bị mất mát một cái gì đó. Được cái mình thích, chúng ta hạnh phúc, gặp cái mình ghét thì chúng ta đau khổ. Bên cạnh những danh lợi thông thường, còn có một thứ khác cũng có thể khiến người ta phải cực lòng theo đuổi, đó chính là cái vị trí tinh thần của mình trong mắt người khác. Có những người không mấy thiết tha đến chuyện gia tài sự sản, mà họ chỉ hứng thú trong cái ước mơ có được một quyền lực, sức ảnh hưởng và chi phối đối với người khác. Chẳng hạn như các chính trị gia mà ta vẫn thường thấy, họ có thể bỏ ra bao nhiêu tiền cũng không tiếc, miễn sao chiếm được một sức mạnh chính trị và một chiếc ghế nào đó trên chính trường .

Nếu nhìn kỹ vào chuyện đời, thì chúng ta sẽ nhận ra rằng tám khía cạnh trên đây của đời sống thực ra chỉ là những gì được có mặt từ một Cái Tôi ảo vọng. Sự tu tập theo đúng lời Phật dạy chính là thái độ khước từ, chối bỏ Cái Tôi nghiệt ngã đó. Cố tình xây dựng một bản ngã thực ra là một nếp sống "ngược đời, trái đạo", bởi tự trong bản chất của các pháp không hề có một Cái Tôi nào cả và cuối cùng rồi, ngay trong giờ phút tắt thở chúng ta đều phải buông bỏ lại hết mọi thứ .

Tôi đã từng có dịp quan sát đời sống sinh hoạt của mấy con khỉ trong rừng. Chúng thỉnh thoảng vẫn thích chơi cái trò mà ta có thể tạm gọi là "lễ tôn vương của muông thú". Một con khỉ trong bầy leo lên cái gò cao nào đó rồi nhìn xuống như một ông vua đang ngự trên ngai. Lũ khỉ còn lại quây quần bên dưới, rồi leo trèo lên nhau và lại với tay níu kéo con khỉ đang ngồi trên kia. Thường thì những con khỉ muốn được "làm vua" như vậy đều là những con tinh nghịch và quái quỷ nhất trong bọn. Chúng luôn muốn chứng tỏ với bầy đàn cái "thần uy" của mình. Mà thật ra thì mỗi lần được "làm vua" như vậy, chúng đâu có được sung sướng gì, thậm chí còn cực thân hơn mấy con khỉ khác nữa. Chúng phải chống trả chật vật với cả bầy khỉ đang leo trèo lên mình chúng và kéo lôi chúng xuống khỏi cái gò kia. Như vậy xem ra thì mấy con khỉ không được làm vua lại còn sung sướng hơn nhiều bởi chúng có dịp vui đùa thỏa thích mà chẳng phải sợ mất mát cái gì hết .

Câu chuyện trên đây về mấy con khỉ rừng là cả một bài học cho chúng ta. Chúng ta hãy biết học cách "tự thu nhỏ mình lại". Thái độ sống đó không hề có nghĩa là một kiểu sống tiêu cực, thua cuộc một cách thiếu thông minh. Mà ngược lại, chúng ta hãy thu nhỏ mình lại bằng một tâm hồn khiêm tốn, vị tha, nhường nhịn và biết cảm thông .

Bốn giá trị tinh thần này có ý nghĩa là nâng cao chúng ta lên khỏi cái dòng đời thác loạn. Trong khi đó gần như rất hiếm có người biết nghĩ đến các giá trị này để tự xây dựng bản thân mình với một trình độ trưởng thành thật sự, mà ai cũng cứ thích tự xây dựng cho mình những tượng đài ảo tưởng. Đức Phật gọi đó là nếp sống đi ngược lại với tự nhiên .

Như vậy, có thể nói rằng bất cứ con đường nào có thể giúp chúng ta loại bỏ được những khái niệm về Cái Tôi và Của Tôi thì đều là những pháp môn chính chắn, đều là con đường dẫn đến tịnh lạc. Nói vậy có nghĩa là càng buông bỏ được nhiều thứ thì chúng ta càng được hạnh phúc; và mọi sự chấp thủ, ôm ấp chỉ là con đường dẫn đến khổ đau. Cứ vậy mà nói, thì những ai chưa từng có dịp làm quen với Phật pháp sẽ rất khó mà chấp nhận được điều này. Bởi hầu hết chúng ta đều có khuynh hướng ôm ấp, nắm giữ. Có nhiều thứ trên đời được người ta cố thủ như thể chúng chính là bản thân của họ. Thái độ nắm bắt mù quáng đó gọi theo thuật ngữ Phật

Giáo là "sự chấp thủ". Trong khi đó, nếu với một tinh thần xả bỏ thì chúng ta sẽ thấy được rằng những gì mình có được thật ra chỉ là một thứ sở hữu mang tính tương quan hết sức đơn giản và không hề có một chất keo ràng buộc nào ở đó cả. Vạn sự luôn tồn tại bằng vào những điều kiện trợ sinh nên khi những điều kiện ấy không còn nữa thì mọi sự sẽ tự biến diệt. Suy nghĩ về cuộc đời bằng cách hiểu như vậy chính là sự suy nghĩ trong ánh sáng Phật pháp. Thái độ suy nghĩ đó sẽ mang lại cho chúng ta một nếp sống tinh thần mới mẻ và bình yên. Chúng ta sẽ cảm nhận được từng sự rạn vỡ của lòng chấp thủ để từ đây, nội tâm của chúng ta cũng sẽ trở nên thanh thản, nhẹ nhàng hơn.

Việc chúng ta tìm đến tu học trong rừng thiền này không chỉ đơn giản là một cách lánh mặt tạm thời những gia sự phiền phức, mà chúng ta phải xem đây là một "cuộc về nguồn" đối với chính đời sống của mình để có thể nhìn thẳng vào mọi chuyện đời, chuyện lòng một cách rõ ràng hơn. Cũng những công phu tu học này, nhưng nếu chỉ được thực hiện tại nhà thì chúng ta có thể gặp phải ít nhiều khó khăn. Chỉ riêng việc tọa thiền hay kinh hành thôi cũng là một chuyện không dễ dàng. Trong khi đó, trong bối cảnh của một tu viện hay một thiền đường thì chỉ cần một sự dốc lòng đúng mức, ta luôn có thể được thoải mái và thanh thản. Chẳng hạn những khi ta bất chợt muốn được đi kinh hành một mình thì vẫn có thể yên tâm làm theo ý mình muốn một cách tự do mà không e ngại ai đó dòm ngó mình bởi trong bất cứ thiền đường nào cũng vậy, việc đi kinh hành của các thiền sinh luôn là một điều hết sức bình thường nếu không muốn nói đó là một trong những oai nghi cần thiết của bất cứ thiền sinh nào. Trí tuệ giác ngộ là thuộc cảnh giới nội tâm, nhưng bối cảnh thực tế để thực hiện nó thì vô cùng quan trọng. Chẳng hạn như nếu ta đi kinh hành giữa chỗ buôn bán, phố xá thì chắc chắn rằng thiên hạ chung quanh sẽ cho ta là người loạn trí, thậm chí họ còn có thể xúc phạm đến ta nữa! Như vậy, những thiền đường, tự viện luôn là những trú xứ lý tưởng để chúng ta có thể sống thư giãn, thiền định, tham khảo kinh sách hoặc tĩnh dưỡng tinh thần mà không sợ bị quấy rầy bởi bất cứ cái gì.

Việc thọ trì các học giới dĩ nhiên là một thứ công phu nhiều ý nghĩa bởi ít nhất đây cũng là một pháp môn rất khó thực hiện, nhất là đối với trường hợp bát quan trai giới. Chỉ cần thọ trì nghiêm túc tám học giới bát quan thôi, người Phật tử coi như đã có được nếp sống của một bậc xuất gia, nhất là trường hợp họ có cơ hội được lưu trú tại chùa, một không gian hết sức an lành và cách ly trọn vẹn với tất cả những tục sự đa đoan của đời sống cư sĩ. Có thể nói rằng nếu sống qua được hai mươi bốn giờ đồng hồ giữ tròn tám học giới thì xem như ta đã là một nhà sư trong chừng ấy thời gian. Ngược lại, việc thọ trì bát quan trai giới ngay tại gia đình thì phải nói rằng mọi sự sẽ không được như vậy nữa. Những ồn ào từ máy hát, ti vi, và khách khứa tới lui ... đều là những trở lực bất lợi cho đời sống nội tâm của chúng ta .

Hơn thế nữa, từng giây phút có mặt trong một rừng thiền như thế này, chúng ta sẽ có nhiều cơ hội thấm thía được những vấn đề hết sức thú vị, chẳng hạn như về sự đau khổ. Tinh thần và thể xác của mỗi người gần như luôn có sự tồn tại của sự đau khổ. Bổn phận của người hành giả chúng ta là thấu suốt bản chất của tất cả đau khổ. Chúng ta phải học hỏi để biết được cái gì đã gây tạo ra những đau khổ, hình thức xuất hiện của sự đau khổ cùng tất cả những gì có liên quan tới nó. Đức Phật đã từng dạy rằng đau khổ là cái cần được liễu tri nhưng hầu hết con người chúng ta đâu có mấy ai muốn nhớ tới cái khổ chứ đừng nói gì đến việc liễu tri hay nhận thức nó. Gặp phải sự đau khổ, thường thì người ta chỉ nghĩ đến một việc duy nhất là trốn chạy nó mà không muốn nhìn thẳng vào nó. Những người như vậy không phải là những người Phật tử. Người Phật tử phải biết nhìn thẳng vào mọi vấn đề ngay khi chúng vừa xuất hiện để có thể tìm hiểu nhân tố nào đã gây tạo nên chúng .

Chẳng hạn như có một lần nào đó, do tình cờ ta làm phiền lòng người khác rồi bị họ phản ứng, ở đây có thể là một câu nói nặng lời. Nếu chúng ta biết cách lắng nghe một cách trung thực những gì họ nói, chúng ta sẽ nhận ra ở đó một sự thật hết sức thú vị. Sự nổi giận của con người chỉ đơn giản là thái độ phản ứng mang tính chống trả, tự vệ và được đặt cơ sở trên lòng sợ hãi, một nỗi sợ hãi hết sức sâu kín và tiềm ẩn trong tận đáy lòng mỗi người. Nếu chúng ta giữ được bình thản để đón nhận từng lời nói, ta sẽ thấy rằng họ đã nói đúng theo những gì họ muốn. Mọi rắc rối đến đây coi như đã tạm ổn, ít nhất cũng là về phía chúng ta.

Trong đời sống tu học của mình, càng giới hạn những "sự cố" thì chúng ta càng được yên lành. Nếu có một sự cố nào xảy ra ngoài ý muốn, ta cũng vẫn phải can đảm đối diện với nó bằng trí tuệ Phật pháp, với tất cả những khả năng thoải mái và khách quan nhất. Nhưng để có được một cái nhìn bằng trí tuệ Phật pháp thì không phải là chuyện dễ dàng. Bởi hãy nhớ rằng chúng ta vẫn còn đó quá nhiều những thói quen mang tính bản năng. Chính cái bản năng này đã khiến cho ánh sáng trí tuệ khó được thắp sáng lên. Chúng ta đâu có chịu nhìn ngắm mọi sự theo đúng bản chất của chúng mà lại thường có thói quen tô vẽ, nắn bóp chúng theo cách nghĩ bản năng cùng những giá trị mà mình vẫn áp đặt lên nó.

Chúng ta phải từng bước học hỏi Phật pháp để hoàn chỉnh bản thân mình cho ngày một vững vàng và độc lập hơn. Chúng ta phải học cách biến cái bản năng mù quáng thành ra cái bản lãnh đầy ý thức. Phật pháp đã cho ta nhiều bài học để sửa mình đó là Giới, Định, Tuệ. Giới và Định là những phương tiện tinh thần giúp ta ổn định tam nghiệp của bản thân (thân, khẩu, ý). Nếu tam nghiệp không được huấn luyện thì đời sống của chúng ta cũng sẽ trở nên loạn động và như vậy, ta không thể nhìn thấy được mọi sự đúng như bản chất của chúng. Nói một cách khác, là chúng ta không thể nhìn thấy các vấn đề theo đúng tinh thần ánh sáng của Phật pháp.

Chúng ta cần thiết phải thọ trì một cách nghiêm cẩn những pháp môn tu học mà Đức Phật đã để lại cho người tìm đạo. Đó là học giới, các hạnh Đầu Đà để tiết dục, một tấm lòng hào sảng, một bàn tay luôn biết mở rộng để san sẻ cho tha nhân những gì mình có. Ta có thể xem đây là những pháp môn để tu học. Những pháp môn này luôn mang lại cho ta một sức mạnh để vượt qua các trở lực trong đời sống và cuộc tu, đồng thời chúng cũng có ý nghĩa giúp ta thanh lọc nội tâm của chính mình nữa.

Bảo là vượt qua các trở lực nhưng chúng ta vượt qua bằng cách nào đây? Để trả lời câu hỏi này, tôi muốn lấy ví dụ về pháp môn bố thí. Bất luận là ta đem đến biếu tặng cho người khác một thứ vật chất nào đó hoặc hy sinh cho họ đôi chút thời gian, công sức - tất cả những hy sinh đó đều là những hình thức bố thí và chúng cũng đều là con đường giúp ta vượt qua các trở ngại tinh thần để thanh lọc nội tâm. Ta đừng bao giờ có một tính toán chật hẹp rằng mình hy sinh những thứ đó để được đi về thiên giới. Cứu cánh đó thật ra không có gì để được đảm bảo một cách tuyệt đối. Nếu ta bố thí mà vẫn có một đời sống hư đốn thì đường xuống địa ngục đối với chúng ta lúc này có thể sẽ gần hơn đường lên thiên giới. Như vậy tốt nhất là chúng ta hãy sống với một tâm hồn hào sảng không toan tính và nên hiểu rộng ý nghĩa của công đức bố thí để nhắm tới mục đích tẩy rửa tâm hồn. Thực ra, chúng ta có thể nhìn thấy được kết quả của từng hành động mà mình thực hiện ngay trong đời sống hiện tại, chứ đâu phải đợi đến một kiếp sống tương lai xa xôi nào đó. Nếu ta biết sống hy sinh cho người khác bằng tất cả thành ý và chân tình ngay trong chính giây phút thực hiện nghĩa cử hy sinh đó, ta cũng đã cảm nhận được một niềm hạnh phúc và an lành rồi. Đây chính là thành quả trước mắt của pháp môn bố thí mà ta cần phải biết thưởng thức. Thái độ này xem ra còn hay hơn cái tư tưởng tù túng của một người bố thí mà chỉ biết ngóng đợi quả báo ở kiếp lai sinh .

Đối với việc thọ trì các học giới cũng vậy. Nếu chúng ta giữ tròn các học giới bằng cách tất cả thành tâm, giữ giới trong một tinh thần hồn nhiên và khiêm tốn, thì ta sẽ cảm nhận được ở nội tâm mình một sức mạnh kỳ diệu lắm. Tâm hồn của chúng ta lúc đó sẽ trở nên dũng mãnh và kiên cố hơn. Với một tâm thái như vậy thì công phu thiền định nào cũng được trợ lực một cách hữu hiệu. Như vậy giới luật trong sạch cũng là một đoạn đường mà chúng ta phải đi qua trọng cuộc tu của mình .

Nói một cách rốt ráo thì những điều được nhắc đến trên đây chính là cái giá trị đào luyện ở các khu rừng thiền như thế này. Mỗi rừng thiền đều luôn tạo điều kiện cho ta biết cách tu học, áp dụng triệt để và hữu hiệu tất cả khả năng cải hóa của chúng ta, để ta có thể nhìn thấy được thành quả trước mắt của các nỗ lực tu học. Chỉ cần ta dàn xếp được nội tâm mình thì coi như cái phần thưởng cho mọi nỗ lực của chúng ta đã được bày sẵn ra đó. Như đã nói, chúng ta

không nên tu học trong cái lý tưởng hướng vọng về một thành quả xa xôi nào đó ở tương lai, bởi vì ngay tại đây và bây giờ ta đã có thể nhìn thấy nó rồi. Tất cả các thiện sự tự chúng đã là một thành quả mà điều này có lẽ chẳng được mấy người nhận thức nổi. Thậm chí, suy nghĩ của thiên hạ có khi còn tệ hại hơn, có kẻ đã đem ghép chung việc đi chùa với công chuyện làm ăn của Phật tử thâm niên rồi ngây thơ và hàm hồ phủ nhận tất cả ý nghĩa tinh thần trong việc đến chùa tu học của những người mộ đạo. Phải nói rằng đây là cả một sự ngộ nhận hết sức nghiêm trọng. Bởi bất cứ giây phút nào ta thực hiện các thiện hạnh thì cũng có nghĩ là ngay trong khoảnh khắc đó người ta đang sống trong cảnh giới của thiện hạnh. Quả báo của từng hành động lớn nhỏ cũng luôn gắn liền với nó. Nhân và Quả ở đây tương quan nhau một cách vô cùng mật thiết. Điều này không chỉ là trường hợp cá biệt đối với ác pháp hay thiện pháp. Có lắm lúc chúng ta thấy nhiều người luôn sống tội lỗi nhưng không có vẻ gì là bị đau khổ từ đời sống tội lỗi của họ. Rồi ta lại nông nổi cho rằng các ác nghiệp không có hậu quả. Phải nói đây là một cái nhìn vô minh .

Phật giáo vẫn dạy chúng ta rằng: "làm thiện gặp lành, làm ác gặp dữ". Tiêu ngữ đó không phải là lý thuyết suông hay một lời rao giảng mang ý nghĩa răn đời như một giáo điều bình thường để kêu gọi nhân loại thay đổi nếp sống ngoài xã hội. Câu giáo lý đó thật ra có ý nghĩa hết sức thâm trầm, sâu sắc là đưa người Phật tử đến với cái trí tuệ khám phá đời sống. Chính những hành động đã quy động nhân cách của chúng ta. Chúng ta có là một tướng cướp, gái làm tiền, kẻ lừa đảo, tên khát máu ..., tất cả đều xuất phát từ từng hành động, ngôn ngữ và suy nghĩ của chúng ta. Cho nên Đức Phật đã dạy rằng "Mỗi chúng sinh đều là chủ nhân ông tự chịu trách nhiệm về những hạnh nghiệp của mình”.

Dĩ nhiên, bên cạnh cái hậu quả căn bản ngay trong hiện tại như vừa nói trên, các nghiệp thiện ác còn để lại những hậu quả về sau mà thời gian thì luôn bất định. Chẳng hạn như khi ta đánh cắp của ai đó một số tài sản lớn rồi tiêu xài sung sướng trong một thời gian nào đó, cuối cùng khi sự việc bị phát hiện, tất cả những cảm giác khoái lạc có được từ hành động bất chính kia lúc này không còn nữa và bị thế chỗ bằng những trừng phạt thích ứng. Đó là chưa kể đến cái ác báo trong kiếp lai sinh. Có tĩnh tâm thiền định, ta sẽ thấm thía tất cả những gì là quy luật nhân quả trong từng hành động lớn nhỏ .

Lần đó, tại nước Úc, tôi và đại đức Jagaro đến phi trường Perth và đang đợi làm thủ tục hải quan, thì gặp được một người đàn ông. Ông ta vừa uống xong một ít rượu nhưng điều đặc biệt là qua cung cách chuyện trò thì lại có vẻ như một nhà tư tưởng. Nhìn thấy chúng tôi, ông đã lập tức đặt ra những câu hỏi về đạo Phật. Chúng tôi đã trả lời cho ông một cách nhiệt tình. Khi chúng tôi đang nói, ông đột nhiên hỏi một câu:

- Có phải là các vị luôn tôn kính Đức Phật?
- Vâng, điều đó dĩ nhiên rồi!
- Người ta đã kể cho tôi nghe rằng Đức Phật là một con người cao khiết luôn có một đời sống gương mẫu, chẳng hạn như sẵn sàng hy sinh bản thân cho người khác và được cả thế giới tôn kính như một bậc hiền giả vĩ đại. Nhưng cuối cùng rồi thì Ngài cũng qua đời phải không?
- Đúng như vậy!
- Các vị có đồng ý với tôi là những kẻ tàn bạo như Hitler chẳng hạn, tàn sát biết bao người, gây đau khổ cho hàng triệu người trên thế giới rồi cuối cùng cũng chết đi phải không?
- Đúng như vậy!
- Vậy thì đâu có sự khác biệt nào trong cái chung cuộc của những người đại hiền với những kẻ đại ác?
-
- Đúng là cuối cùng rồi thì ai cũng phải chết cả - Tôi thong thả trả lời ông ta - Nhưng điều đó không có nghĩa là mọi sự giống nhau. Đức Phật luôn hiểu rất rõ về cái chết. Cả đời của Ngài là những ngày tháng hoàn toàn tỉnh thức để thấu suốt về hai tiếng Sinh Tử. Trong những giây phút cuối cùng trên giường chết, Đức Phật vẫn bình thản và tỉnh táo, không phân vân nghi hoặc, cũng không tiếc nuối hay sợ hãi. Ngài là một người đã có được đời sống Như Thật, sống đúng với chân lý một cách hoàn thiện nhất . Còn Hitler hay những kẻ giống như ông ta thì theo một cách nào đó, chẳng hiểu được gì về cái chết. Hitler đã sống trong sợ hãi và thác loạn. Hạng người đó coi như đã bị mù lòa trước bóng tối của những đau khổ và tất cả những gì là chân lý trong đời. Đó cũng là lý do khiến Hitler mù quáng lao vào tất cả những tội ác kinh khủng nhất. Hitler sống trong khủng hoảng rồi cũng chết đi trong ngộ nhận và bóng tối. Cuộc đời của Hitler chỉ có bóng tối và lỗi lầm. Như vậy, con người luôn giống nhau ở điểm là đã trót sinh ra thì phải có ngày nhắm mắt xuôi tay nhưng hoàn toàn khác nhau ở cách sống và cách chết. Người thì luôn sống và chết trong sự hiểu biết, có kẻ lại chỉ có thể sống và chết mà không có nổi một nhận thức nào hết …
-

Câu chuyện nhỏ trên đây là cả một vấn đề vô cùng quan trọng mà tất cả những người tu Phật nhất thiết phải thấm thía nó bằng trọn vẹn khả năng của mình. Chúng ta đã có hiểu gì về ý nghĩa của chữ "Phật"? Phật có nghĩa là sự hiểu biết hoặc Người Hiểu Biết. Đạo Phật là một hệ thống giáo lý đòi hỏi ở các giáo đồ cái khả năng Hiểu Biết, hiểu biết về bản chất Như Thật của vạn sự, vạn vật.

Tuệ giác của Đức Phật và chư vị Thánh đệ tử, nói cho cùng, chính là sự hiểu biết tận tường về bản thân mình. Nếu muốn trở thành một người Phật tử đúng nghĩa thì điều bắt buộc là chúng ta phải học cách nuôi lớn khả năng hiểu biết đó ở chính mình. Sự hiểu biết này không hề giống

như bao thứ kiến thức thế tục thông thường khác vốn chỉ là một mớ hỗn độn những dữ kiện thông tin cùng các lập trường tư tưởng chữ nghĩa. Tôi nhắc lại, sự hiểu biết cần có ở đây chỉ đơn giản là sự hiểu biết về chính bản thân mình.

Trong bất cứ phút giây nào xây dựng được ở nội tâm mình công phu tu tập đó thì coi như ta đang trồng một cây Bồ đề ngay trong chính tâm hồn mình. Tất cả những phiền não trở lực rồi cũng sẽ thành ra những thứ phân bón vun xới cho cội cây Bồ đề đó, cội cây của trí tuệ giác ngộ. Chúng ta rồi cũng có thể tận dụng các phiền não để làm đối tượng tri nhận cho đời sống tỉnh thức. Qua từng biến dịch của từng dòng tư tưởng ta sẽ thấy rõ được đặc tính của những tham lam, sân hận và si mê.

Chẳng hạn như khi một cơn giận dữ xảy đến, ta hãy trung thực ghi nhận sự xuất hiện của nó mà đừng bao giờ tự dối lòng bằng một suy nghĩ khác hay một câu nói nào đó rập khuôn theo kinh điển: "Đâu phải tôi đang giận dữ, cái tâm trạng đó đơn giản chỉ là một thứ rác rưới, một con mèo hoang thôi mà!". Trong những cơn giận dữ, chúng ta thường khi tự đánh mất nhận thức về nó bởi vì cứ mãi lo bận tâm hướng về cái đối tượng đã chọc giận mình mà ít khi chịu nhìn ngắm lại nội tâm bản thân. Đó cũng là một cái thói quen xấu của chúng ta. Luôn nhìn ra mà chẳng mấy khi chịu nhìn vào!

Đức Phật đã từng dạy rằng tất cả những đối tượng ngoại vi thật ra chẳng có ý nghĩa gì, điều quan trọng là chúng ta phải tự biết cách đón nhận và xử lý nội tâm mình bằng một trí tuệ quán sát. Chúng ta hãy học cách nhận diện và nhìn ngắm từng thứ phiền não khi chúng đi qua lòng mình, xem mình có cảm giác gì trước sự xuất hiện của chúng. Làm được điều đó, có nghĩa là ta đã nhìn thấy được mọi sự qua ánh sáng của Phật pháp. Vấn đề xem ra cũng không có gì là khó hiểu và xa vời cho lắm: Khi ta hiểu được một cách chính xác cái bản chất gây khổ của các phiền não thì ta cũng dần dần giải quyết được chúng. Nhưng đến đây, thì chúng ta lại phải trả lời một câu hỏi khác: tại sao tất cả chúng ta vẫn biết các phiền não là cội nguồn của đau khổ mà vẫn tiếp tục ôm giữ nó?

Câu trả lời cũng đơn giản thôi: Nói thì dễ mà làm thì mới khó. Nhưng chẳng sao hết, vì những thời pháp thoại sẽ giúp đỡ chúng ta các hướng dẫn và nâng bước cho chúng ta vào đường tu. Cho dầu hành trình đó có gian khổ đến mấy nhưng trong từng phút giây nỗ lực đưa mình ra khỏi những ràng buộc của nội tâm thì chúng ta cũng đã là những Phật tử đúng nghĩa rồi .

Mấy ngày qua, trời không có mưa. Đi kinh hành khắp rừng thiền, tôi cứ thấy như cây cối ở đây đang dần dần muốn chết khô. Nhưng hôm nay trời đã mưa trở lại. Các vị có thấy không, lũ ếch

nhái cứ nhảy tới lui và kêu vang như hạnh phúc lắm vậy. Trong rừng thiền này có mấy vũng nước cạn cho bọn chúng tha hồ rong chơi và rất có thể ngay trong lúc này chúng chỉ đơn giản tin tưởng rằng mấy vũng nước đó sẽ mãi mãi đầy tràn mà đâu hề biết là chỉ nay mai thôi, khi trời không còn mưa nữa, những ngày nắng sẽ kéo dài và chúng rất có thể sẽ bị chết đi khi mấy vũng nước kia bắt đầu khô nứt.

Cuộc đời của chúng ta đâu có khác gì lũ ếch nhái đó. Khi những điều kiện sống thoải mái chưa bị xâm phạm thì ai cũng có thể thấy mình tràn trề hạnh phúc. Rồi đến lúc mọi sự đổi thay, thì chắc chắn nếp sống của chúng ta cũng bị thay đổi theo. Chúng ta có hiểu là từng người trên thế giới này phải luôn sống lệ thuộc vào thiên nhiên nhưng có mấy ai đã nhận ra điều đó. Hầu hết chúng ta cũng giống như đám ếch nhái bé nhỏ kia thôi. Tâm sinh lý của con người cũng là một phần trong tạo hóa thiên nhiên. Chúng ta đi ngược lại với thiên nhiên cũng có nghĩa là chúng ta đang tự hủy diệt chính mình. Chúng ta không ai có thể sống chối bỏ qui luật thiên nhiên mà ngược lại phải biết sống hài hòa với nó. Chống lại thiên nhiên là đồng nghĩa với tự sát
.
Đến đây thì tôi xin kết thúc thời pháp thoại. Tôi hy vọng rằng một số điều tôi đã đề cập có thể được quí vị ứng dụng. Hay ít nhất các vị cũng có thể lấy đó làm một đề tài để trở về tự kiểm nghiệm rồi nếu được, áp dụng chúng vào cuộc tu của bản thân bằng chính trí tuệ của mình./.

-ooOoo-

Đại đức Kittisaro
Thiền định giữa đời thường

Tiểu sử:
Đại đức Kittisaro (Randolph Weinberg) sinh năm 1952 tại Tennessee. Thời trẻ, đại đức học hành rất giỏi. Sau khi đạt nhiều giải thưởng quan trọng tại trường trung học, vào năm 1974 đại đức lại được tốt nghiệp với số điểm thi xuất sắc về hai môn Sử và Triết ở đại học Princeton. Sau đó dù rất muốn học ngành Y nhưng theo yêu cầu trong học bổng của đại học Princeton, đại đức phải vào học khoa Anh văn tại đại học Oxford. Trong thời gian thực hiện bản luận án về Aldous Huxley, đại đức đã dần dần nghĩ về đời sống nội tâm.

Để công việc nghiên cứu được tốt hơn, đại đức đã tìm những chỗ vắng vẻ và thật tình cờ, đại đức đã tìm đến một trung tâm Phật giáo tại Oakenholt gần khu Oxford. Chính tại đây, đại đức đã gặp một nhà sư Miến Điện (Thượng tọa tiến sĩ Revata Dhamma) và tiến sĩ Douglas Burns,

học trò của Ngài thiền sư Ajahn Chah. Được nghe kể về Ngài Ajahn Chah và Ngài Sumedho, đại đức Kittisaro đã quyết định tìm sang Thái Lan để xuất gia. Tháng 2 năm 1977, đại đức Kittisaro đã thọ giới sa di tại chùa Pah Pong rồi bốn tháng sau lại thọ giới tỳ kheo, cùng với Ngài Ajahn Chah.

Trong hai năm sống ở Thái Lan, đại đức Kittisaro đã mắc phải chúng bệnh sốt nhiễm khuẩn và tưởng đã không qua khỏi. Thế rồi trong khi bệnh vẫn chưa bình phục, vì quá nhớ nhà, đại đức đã trở về Mỹ. Từ Hoa Kỳ, đại đức không quay lại Thái Lan mà đi sang Anh Quốc sống với các huynh đệ người Tây Phương ở Chithurst. Đến lúc này, tình trạng sức khỏe của đại đức ngày càng tệ hại hơn để mãi đến mấy năm sau mới từ từ hồi phục. Từ năm 1985 đến năm 1988, đại đức là trụ trì tại chùa Devon Vihàra.

Bài viết sau đây là những câu trả lời của đại đức Kittisaro về Phật pháp tại một buổi công giảng ở Bath và cho những câu hỏi của các giáo sư Tôn Giáo Học đến viếng Devon Vihàra. Những câu vấn đáp này đều được thực hiện năm 1986.

Thiền Định Giữa Đời Thường.

Hỏi: Đại đức có thể cho chúng tôi được biết nếp sống sinh hoạt thường nhật của đại đức không ạ?

Đáp: - Ở chùa, chúng tôi luôn thức dậy lúc bốn giờ sáng để tập thể dục và làm vệ sinh cá nhân cho đến 4:45 giờ. Từ năm giờ sáng, là thời gian tụng kinh, thắp hương, đốt nến, chưng hoa và quỳ gối cầu nguyện. Tất cả những động tác này đối với chúng tôi là những chuẩn bị để bắt đầu cho một ngày mới bằng tất cả tấm lòng hướng về Đức Phật với mong mỏi được sống trong chánh niệm và tỉnh thức. Có thể nói đó là hướng sinh hoạt chung cho trọn ngày của chúng tôi. Huynh đệ chúng tôi luôn có chung một lời cầu nguyện là "mong sao từng hơi thở của mình trong ngày hôm nay đều mang lại niềm an lành cho tất cả chúng sinh”.

Sau đó chúng tôi ngồi thiền và thường thì thời gian này được kéo dài trong một tiếng đồng hồ. Lúc 6:30 giờ, chúng tôi lau dọn phòng ốc rồi uống một chút gì đó để lót dạ như trà hay bột ngũ cốc. Sau đó, riêng phần tôi thì có thể đọc sách hoặc trò chuyện với huynh đệ. Công việc này cũng không chiếm nhiều thời gian và chúng tôi lại đi khất thực quanh các khu dân cư lân cận. Trên đường đi, chúng tôi không được có một thái độ hay cử chỉ nào không cần thiết. Việc khất thực đối với chúng tôi chỉ là một bổn phận phải được thực hiện trong một cung cách thật chuẩn mực: không cố ý làm phiền đến ai, cố tránh mọi thái độ có thể gây phiền phức hoặc khó xử cho bất cứ ai, mà chỉ lặng lẽ đi qua từng nơi vừa đủ để người ta biết đến sự có mặt của mình.

Chúng tôi phải luôn tỏ ra sẵn sàng nhã nhặn và nghiêm túc trước những người đặt bát hoặc muốn trao đổi gì đó. Hiện nay trong khu vực gần chùa chúng tôi đã có khoảng mười lăm gia đình là thí chủ thường xuyên thỉnh về cúng dường tại cư gia theo lịch trình các ngày trong tháng. Như vậy trong giờ khất thực, chúng tôi chỉ từng bước lặng lẽ với chiếc bình bát trong tay mà không nói hay làm cái gì thừa thãi. Chúng tôi dùng cơm trưa lúc 11:30 giờ. Thức ăn gồm những món khất thực được hoặc cũng có thể là các thứ Phật tử mang đến tận chùa cúng dường. Sau giờ ăn, tất cả chúng tôi về phòng riêng nằm nghỉ một lát.

Bắt đầu từ buổi xế chiều trở đi, tôi luôn có nhiều việc để làm. Chẳng hạn như gặp gỡ khách khứa và dạo một vòng tu viện để nhắc nhở các lớp thiền và lớp học. Chúng tôi thư dãn bằng cách uống trà trong đôi ba phút rồi sau đó là lên chánh điện lúc 7:30 giờ tối để tụng kinh, đôi khi là có các Phật tử quanh vùng cùng đến dự. Mỗi tuần có ít nhất là hai buổi chiều thuyết pháp cho các Phật tử và một đêm thức trắng để thiền định trong hai tư thế thiền tọa và kinh hành.

Có thể nói rằng chúng tôi phải mất hàng mấy năm trời để tu học được cách sống chung đụng trong một tập thể gồm toàn những người dưng với nhau, học cách đối nhân xử thế, học cách sống cô đơn và đạm bạc trong một điều kiện vật chất hạn chế tối đa. Ở đây, tôi muốn nhấn mạnh đến cái khó khăn nhất của đời sống tập thể là phải biết lãng quên chính mình đi, không cực lòng về cái vị trí của mình trước mọi người. Những khi rỗi rảnh, tôi vẫn luôn tìm đến vấn an các bậc trưởng lão. Đối với tôi, việc đó luôn mang ý nghĩa nối kết tình pháp hữu mà không cần thiết phải bận tâm đến việc đánh giá xem các vị đó có hơn kém gì mình. Tôi cho đó là một cách sống thiết yếu và có nhiều ý nghĩa: Trước hết là tinh thần tôn ti trật tự và sau đó còn là dịp để học thêm đức tính khiêm cung. Trong một ngôi chùa, mỗi cá nhân là một thành viên và không có qui định nào để ai đó có thể tự cho mình là khôn ngoan hơn cả. Càng lúc, tôi càng thấm thía được cái ý nghĩa tuyệt vời trong việc vấn an, đảnh lễ các bậc tôn túc.

Hỏi: Xin Ngài cho biết một nếp sống được xem là cần thiết cho người Phật tử?
Đáp: - Thường thì Đức Phật đề nghị các Phật tử cư sĩ nên giữ tròn năm học giới ngay trong đời sống thường nhật của mình. Đó là: Tránh sát sinh, tránh trộm cướp, tránh gian dâm (quan hệ tình dục bất hợp pháp), tránh nói dối, và tránh uống các thứ gây say. Có giữ được năm học giới này ta mới có dịp để hoàn chỉnh nhân cách tốt hơn và giữ giới trong tinh thần hiểu biết. Chúng ta phải thấy được một cách rõ ràng là đời sống của mỗi người luôn bị thúc đẩy bởi đủ thứ ham muốn và chúng ta nên cố gắng trung thực nhìn thẳng vào lòng mình để khỏi phải sống tuân theo cái bản năng cuồng điên. Chúng ta phải thấy được cái nguy hiểm từ các áp lực tham dục đối với những sự vật cần được nhìn thấy. Chẳng hạn bia, rượu cùng các thứ thuốc kích thích khác đều là những thứ làm ta mê muội đi. Nếu không có phát nguyện thọ trì các học giới thì

chúng ta rất khó có được cái trang bị tâm lý để kiêng khem những đòi hỏi vật chất tội lỗi. Nhưng nhờ có một lời nguyện trước Tam Bảo thì chỉ riêng cái ý nghĩa tinh thần của nghi thức đó cũng có thể giúp ta dễ dàng thực hiện hơn. Các học giới tuy có vẻ đơn giản nhưng cái giá trị thực dụng thì lớn lắm. Không giữ được các học giới, chúng ta không thể đủ sức hiểu được cái đau khổ của đời sống, trong khi con đường giác ngộ giải thoát lại được bắt đầu từ đó.

Hỏi: Đạo Phật có nói gì về tình yêu hay không?

Đáp: - Phật giáo dạy rằng sự yêu thương, trong bất cứ trường hợp nào, cũng nên có sự hiểu biết đi chung. Thông thường thì chúng ta cứ khư khư một định nghĩa về hai chữ yêu thương: đó là cảm giác "thấy thích, muốn có, muốn được, muốn gần". Chúng ta gần như sử dụng động từ này một cách quá bừa bãi. Bừa bãi ở đây có nghĩa là sử dụng nó trước khi cho nó một định nghĩa thật rõ ràng. Theo tinh thần của Phật giáo mà nói thì Yêu hay Thương một người hay một sự vật nào đó thì có nghĩa là ta đang "chạy theo" hoặc muốn kết hợp với đối tượng đó và nói như vậy thì một sự yêu thương đúng mức, như đã nói, phải gắng liền với một sự hiểu biết: Hiểu biết để lắng nghe và chăm sóc.

Chẳng hạn như một bà mẹ thương con thì bà luôn chú ý đến những gì nó cần. Thái độ đó đâu phải lúc nào cũng làm cho bà mẹ được hạnh phúc, nhưng chỉ vì thương con nên bà phải làm như thế. Chẳng hạn như khi đứa bé bị giật mình rồi khóc đêm thì dù muốn hay không, bà mẹ vẫn phải thức trắng với nó. Vì tình mẫu tử, bà mẹ thành ra một khối với đứa con mình. Đứa bé lúc này coi như đã thành ra cái đối tượng để bà mẹ hóa thân. Theo cách hiểu của tôi về lời dạy của Đức Phật thì sự yêu thương trong sạch nhất không hề có sự pha lẫn nào với một trạng thái hiềm khích xung đột. Sự yêu thương phải là thái độ "chiều đón" nhau mà sống, đối với nhau bằng tất cả tấm lòng rồi chăm sóc, lưu tâm với nhau. Như vậy, thái độ thủy chung là một yếu tính rất cần thiết trong sự yêu thương.

Có thể quý vị ở đây sẽ có người cho rằng kiểu yêu thương đó xem ra có vẻ tù túng và thiếu kịch tính. Sự yêu thương kiểu đó đâu có linh động và xem ra chẳng có được bao nhiêu ảnh hưởng đối với cuộc đời xung quanh. Nhưng ta thử nhìn lại xem, một sự yêu thương thủy chung như vậy luôn có một sức tác động rất lớn, nó có thể gây tạo ở chúng ta một khả năng hoán chuyển sâu sắc. Phải nói rằng đây là tất cả kinh nghiệm của chính bản thân tôi, đặc biệt là trong những ngày tháng bệnh hoạn. Tôi đã may mắn không chết, để cho đến bây giờ tôi ít nhất cũng có thể tới lui đây đó và gặp gở mọi người. Trong nhiều năm qua, tôi gần như chỉ sống vật lộn với tấm hình hài này trong tất cả khó khăn và đau đớn. Tôi đã phải chạy theo tình trạng sức

khỏe của mình trong từng ngày, từng giờ, để đối diện với nó, trông chừng nó và vận dụng tất cả những nguồn dinh dưỡng cần thiết nhất.

Chúng ta nhận thấy rằng các nhà khoa học hôm nay dường như đã không còn giữ lại cái cách bàn thảo chung chung nữa, họ xé nhỏ các lãnh vực chuyên môn ra thành từng vấn đề để giải quyết. Vấn đề đơn giản nhất đề chúng ta nhìn vào mọi sự là bắt đầu thay đồi chúng. Như tôi đã nói, sự yêu thương trong Phật giáo không thể để song hành với một thái độ so sánh nào cả. Mọi sự yêu thương thật sự phải đứng độc lập thì nó mới được tồn tại trọn vẹn. Nếu chúng ta còn nghĩ đến việc "ghi nhận" đối tượng mình ghét để có thể xác định sự yêu thương đối tượng mình thích thì rất có thể trước khi có được sự yêu thương, tâm hồn chúng ta đã đầy ắp những chán ghét. Mà Đức Phật đã dạy: Lòng oán ghét không bao giờ có thể được giải quyết bằng chính lòng oán ghét. Để dàn xếp nó, chỉ có tình thương mà thôi. Như vậy mọi tâm lý thù nghịch chỉ có thể được chấm dứt thông qua một tâm lý bao dung chứ không thể được chấm dứt bằng bất cứ tâm lý nào mang tính sát phạt, đối nghịch. Ta càng nỗ lực chấm dứt thái độ oán ghét, thù nghịch trong khi chưa tự có được một tấm lòng yêu thương thật sự thì chỉ càng hoài công thêm thôi.

Hỏi: Chúng tôi rất muốn được biết thái độ của Phật giáo về những vấn đề mà thế giới vẫn đang quan tâm, chẳng hạn như vấn đề vũ trụ quan hay nguồn gốc của tất cả mọi sinh vật?

Đáp: - Phải nói rằng đây là một vấn đề cực kỳ mông lung mà cho dầu chúng ta có ngồi lại để nói tới như những chuyện vui thì không biết cho đến bao giờ mới đủ. Còn đòi hỏi đến những giải đáp mang tính khoa học nghiêm túc thì chắc chắn là sẽ mất thời gian mà thôi. Đức Phật đã từng dùng đến một câu chuyện ngụ ngôn để nhắc nhở chúng ta hãy biết cẩn thận trước những khao khát tri thức về các vấn đề vừa nói. Ngài đã đưa ra hình ảnh một người bị trúng tên độc vẫn lì lợm không chịu để cho người khác trị thương giúp mình để rồi cứ khăng khăng đòi được trả lời những câu hỏi vớ vẩn của mình về thân thế của người bắn tên, chất liệu của cây cung và mũi tên... nạn nhân chắc chắn sẽ chết đi trước khi được nghe những câu trả lời.

Đã có rất nhiều người đến hỏi Đức Phật những vấn đề thật ra nếu có được trả lời thì cũng chỉ có ý nghĩa là làm thỏa mãn một cách nhất thời những thắc mắc của họ: "Vũ trụ là vô biên hay hữu biên? Điều gì sẽ xảy ra cho vị A La Hán sau khi vị này viên tịch? Dòng luân chuyển sinh diệt của thế giới được bắt đầu như thế nào?..." Thường thì trước những câu hỏi này, Đức Phật chỉ có một lời đáp mà đại ý là: "Người ta sẽ chết đi trước khi nghe xong câu trả lời cho những thắc mắc đó. Hãy nhớ rằng thân người là một cơ hội tuyệt vời để thực hiện lý tưởng giải thoát, hãy tận dụng nó một cách có ý nghĩa, đừng làm hoang phí nó bằng những điều vớ vẩn".

Điều thật sự cần thiết của tất cả chúng ta là giải thoát khỏi vô minh để thưởng thức được cái hương vị giải thoát. Giải thoát ở đây là sự vượt ngoài những ảo tưởng về cái Tôi, Của Tôi, vượt ra khỏi những gì vẫn giới hạn chúng ta từ bấy lâu nay. Lời dạy của Đức Phật luôn nhắm tới cái khả năng giải thoát vô minh và đau khổ ở mỗi con người. Chúng ta đừng tiêu phí thời gian cho những khao khát kiến thức không cần thiết. Thời gian là hiếm hoi, hãy tranh thủ nhổ ra mũi tên độc ở chính mình và bước thẳng vào con đường tu tập.

Hỏi: Xin hãy cho biết thái độ của Phật giáo đối với các vấn đề xã hội cũng như những gì Phật giáo có thể đóng góp cho xã hội?

Đáp: - Trước hết, theo tôi thì tất cả chúng ta ở đây nên xét lại cái quan niệm cho rằng nếu chỉ với ý chí, tức chỉ có đời sống tinh thần, thì coi như chẳng đóng góp được gì cho ai. Có một điều mà tôi biết rất rõ là khi trong chùa tôi có một vị nào đó vui tính dễ chịu hoặc nóng tính khó gần thì chỉ riêng điều này thôi cũng đã có những ảnh hưởng không nhỏ đối với các vị chung quanh. Chúng ta phải nhận rằng giữa thiện chí với hành động cụ thể đúng là có một khoảng cách rõ ràng. Nhưng ta cũng thấy rằng cái thiện chí ở mỗi người luôn có một vai trò rất quan trọng. Cùng nhìn vào một vấn đề, nhưng mỗi người có một cách giải quyết riêng . Điều này xuất phát từ ý tưởng của chúng ta, có thiện chí hay không có thiện chí.

Những người Phật tử chúng ta có thể đem tinh thần của Lý Tứ Đế mà áp dụng vào đời sống. Thánh Đế thứ nhất dạy cho chúng ta về tất cả đau khổ trên đời nói chung và trong đời mình nói riêng. Thông thường thì khi gặp phải đau khổ, chúng ta luôn tìm mọi cách để trốn tránh nó, trốn tránh trong một tinh thần hèn nhát và mù quáng. Đức Phật dạy rằng thái độ đó sẽ không bao giờ giúp ta thoát khỏi đau khổ được. Rồi chúng ta lại ôm ấp tất cả những gì khoái lạc và hạnh phúc, thế nhưng có thứ hạnh phúc nào lại không thay đổi, bởi dù gì hạnh phúc cũng chỉ là một sự thật mang tính Tương Đối. Vấn đề chính yếu đối với Thánh Đế thứ nhất là chúng ta phải học cách nhìn thẳng vào tất cả đau khổ.

Điều này xét ra cũng giống như câu nói của Đức Chúa Jesus: "Các con hãy nhặt lấy chiếc thập tự giá". Về sử học và theo ý nghĩa của Kinh Thánh thì chiếc thập tự giá là biểu tượng cho tất cả sự trừng phạt và đau đớn. Những người Phật tử chúng ta cũng thế, chúng ta phải có can đảm chấp nhận cái thập tự giá của đời mình, phải biết đối diện với tất cả sự thật mà đừng vận dụng một cách trẻ con bất cứ một khả năng nào đó để trốn chạy đau khổ, buông khỏi tay mình chiếc thập tự giá. Như đã nói, chúng ta phải biết nhìn thẳng và phân tích tất cả đau khổ mà mình đang đối diện. Đừng sợ hãi chúng rồi xuôi tay quy hàng.

Nói ra thì có vẻ thần thánh, một lần nào đó, chúng ta hãy thử nhìn vào từng cơn đau thì sẽ thấy nó chỉ là một giai đoạn cực ngắn của một chuỗi dài cảm giác luôn biến đổi thật nhanh. Điều này cũng dễ hiểu thôi, cái mà chúng ta vẫn gọi là những đau đớn nhức buốt thật ra đâu phải là một hiện hữu bất biến. Như vậy thì ta cũng có thể nói rằng đau khổ là cái mà các nhà khoa học phải học hỏi thêm: Bởi ngay chính sự đau khổ rồi cả thái độ nhìn ngắm nó cũng là từng đơn tử luôn sinh hóa. Có tận mắt ngắm nghía những đau khổ, chúng ta mới thấy được rằng bản thân mỗi người thật ra chỉ là từng biến thể của nó trong mỗi khoảnh khắc. Hiểu biết được điều này, sống hết mình với nhận thức này, chúng ta sẽ được cái thái độ tỉnh thức trọn vẹn trước mọi đau khổ và hạnh phúc. Phát hiện ra chân lý này, chúng ta sẽ cảm nhận được lắm điều thú vị: Từng nỗi đau hay từng cơn đau đớn chỉ là những người khách lạ chợt đến chợt đi mà sự hiện hữu của chúng ta chỉ là một chuỗi dài ghép nối của những đau khổ và hạnh phúc. Như vậy chúng ta từng người vẫn là những kẻ khách lạ giữa trần gian luôn đổi thay này.

Nãy giờ là chúng ta đã nói về hai chữ "ý chí", còn theo Phật giáo thì nếp sống Hành Động phải thực hiện ra sao? Cái yêu cầu cao nhất của những người Phật tử là phải có được cái can đảm phơi mở tâm hồn và nhìn thẳng vào những gì thật sự cần được thực hiện chứ không phải đưa mắt nhìn ngó mông lung về những gì xa vời, viễn vông. Điều đáng buồn cười là chúng ta thường có thói quen thích chú ý đến những chuyện khác mang tính "đời thường, tiểu tiết" như về gia đình hay cách cư xử thì chúng ta chẳng mấy khi quan tâm. Chúng ta đã quên mất một điều là nếu không thực hiện được những "tiểu tiết đời thường" đó, thì sinh hoạt của chúng ta lập tức bị xáo trộn. Chúng ta có thể nói thật nhiều về thái độ sống hài hòa và đoàn kết nhưng đã có mấy ai giữ được mình khi phải đối diện với những vấn đề đó một cách nghiêm túc.

Vậy thì kể từ bây giờ, chúng ta hãy bắt đầu sống Hành Động đi: quay về với chính mình để có một cái nhìn chín chắn về mọi sự và nhận thức được tất cả những gì mình phải làm. Dựa trên khả năng bản thân và điều kiện sống trước mặt, chúng ta hãy biến đời mình thành một món quà ý nghĩa cho tất cả chúng sinh. Trong đời sống của một tu sĩ Phật giáo, tôi phải luôn nhận ra những điều mình có thể làm và không thể làm. Chẳng hạn như một trong những điều mà tôi phải học hỏi để thực hiện chính là đời sống giản dị: giải dị trong cái ăn, giản dị trong trang phục, trong cách tận dụng và trân trọng những gì người khác đem cúng dường. Tôi còn phải học cách chào đón tất cả mọi hạng người, một cách phát triển và nuôi lớn lý tưởng sống. Nói cho cùng, thì toàn bộ đời tu của tôi chỉ là một chiếc răng cưa bé xíu của cổ máy vũ trụ vĩ đại nhưng đó cũng là một đóng góp, vì tôi đã sống Hành Động.

Trong câu trả lời này về vấn đề xã hội, tôi muốn đặc biệt nhấn mạnh đến ba chi Thánh Đạo trong giáo lý Tứ Đế là Chánh Ngữ, Chánh Mạng và Chánh Niệm. Chánh Ngữ và Chánh Mạng

ngoài cái giá trị căn bản là đóng vai trò những nguồn đạo lực trong hành động giải thoát của bản thân, còn có một giá trị khác nữa là xây dựng và đóng góp rất nhiều cho tất cả mọi người. Riêng về Chánh Niệm, ngoài giá trị hàm dưỡng một đời sống tỉnh thức, còn giúp người Phật tử tránh được tất cả những thành kiến, định kiến, lập trường, ý niệm, quan điểm lệch lạc.

Cuộc tu của chúng ta có thể là một hành trình đòi hỏi rất nhiều thời gian, nhưng điều đó chẳng sao hết, nếu chúng ta không bỏ cuộc, mỗi giờ khắc sẽ là từng bước chân trưởng thành, thăng hoa. Chúng ta hãy học cách vận dụng đúng mức khả năng trí tuệ của mình để phơi mở và soi rọi một cách khách quan cái nhận thức về bản thân, gia đình, quê hương xứ sở hoặc lập trường chính trị của mình. Chỉ với một tí thiên kiến chủ quan thôi, chúng ta sẽ tự chuốc lấy cho mình vô vàn đau khổ. Trong khi đó việc cần thiết của chúng ta chỉ đơn giản là cảm nghiệm tất cả mọi đau khổ, bất luận là chúng xảy đến từ phía nào, rồi thấu đáo nó một cách thông minh.
Phải nói rằng thế giới hôm nay đang trải qua những tháng ngày khổ nạn nghiêm trọng nhất. Biết bao người trong số chúng ta nắm được trong tay quá nhiều quyền hành nhưng chúng ta đã giải quyết được gì đâu?! Trước mắt chúng ta vẫn còn tồn đọng trăm ngàn vấn đề nhức nhối. Mà điều đau xót nhất là có mấy ai hiểu được rằng những vấn đề đó của nhân loại không thể nào chỉ được giải quyết bằng bạo lực. Mọi chuyện rắc rối chỉ có thể dàn xếp ổn định bằng một thái độ chăm sóc nghiêm cẩn, bằng vào sự đóng góp hết mình của từng người trên hành tinh này.

Hỏi: Xin cho biết con đường tu học hoàn chỉnh nhất có phải là cần được tuân theo cái trình tự Tự Giác rồi mới Giác Tha?

Đáp: - Đây là cả một vấn đề để chúng ta phải bàn thảo ở đây. Về mặt lý tuyết, thì vấn đề có vẻ gần giống như vậy: Quý vị trước hết phải là người tự giác ngộ rồi sau đó mới có thể tiếp độ người khác. Chưa giải quyết được chính mình một cách trọn vẹn, thì ta không thể làm được gì hết.

Sự thật thì không phải như vậy. Cả hai thái độ sống Tự Giác và Giác Tha luôn đi đôi với nhau. Tôi đã rút ra được bài học này ngay từ lúc còn sống ở Thái Lan. Hồi đó, tôi thường quan tâm đến chuyện giúp đỡ đến những người khác như các vị thầy bạn trong chùa và xem đó như một niềm vui, một phần lẽ sống. Thế rồi tôi trở bệnh và thành ra người bất lực. Tình trạng sức khỏe của tôi lúc đó đã không cho phép tôi được sống như ý mình muốn nữa. Và tinh thần phục vụ của tôi cũng từ đó bị suy giảm rõ rệt. Dựa vào đây, tôi mới hiểu rằng trí tuệ tu học của mình thật ra vẫn chưa được trang bị một cách kỹ càng. Mọi sinh hoạt của tôi vào thời điểm đó coi như cứ

chất đầy những thất vọng và chính thái độ thất vọng này đã có những ảnh hưởng thật sự tệ hại đối với từng sinh hoạt lớn nhỏ của tôi.

Đây là lý do tại sao Phật giáo vẫn thường xuyên nhắc tới một nếp sống thăng bằng và nhấn mạnh cái giá trị của một thời khóa sinh hoạt tập trung vào tinh thần ổn định bản thân. Những người Phật tử còn đang tu học như chúng ta đều rất cần tới những thời gian sống trong tĩnh lặng qua từng phút từng giây. Bởi vì chỉ với một nếp sống như vậy, chúng ta mới có thể nhận ra mình đang nghĩ về cái gì và cái gì là điều cần phải thực hiện. Có thể nói rằng cái lỗi lầm nghiêm trọng nhất trong mọi suy nghĩ và hành động của chúng ta chính là những gì bị tác động bởi khái niệm về một cái Tôi. Hãy luôn luôn cảm nhận một cách trung thực mọi biến động của bản thân, nhìn ngắm cẩn thận những gì vẫn xảy ra quanh mình trong từng lúc rồi tự đặc mình vào một nếp sống đầy hiểu biết.

Nếu chúng ta chỉ ngồi đó để cố trông chờ cái giây phút giác ngộ trong khi chẳng chịu làm thêm cái gì nữa thì tôi xin nói thẳng rằng cuộc nói chuyện của tôi gởi đến cho quý vị đêm nay hoàn toàn vô nghĩa. Cho tôi xin lỗi khi phải đưa ra ví dụ này rằng nếu chúng ta cứ ngồi bất động để chờ đợi từng đàn gia súc xuất hiện trong trang trại của mình thì chắc có lẽ quý vị cũng hiểu rằng đó chỉ là một ước mơ hão huyền. Bởi bất cứ lý tưởng nào, ước mơ hay ý muốn nào cũng cần phải có một cơ sở hợp lý. Ta không thể nào đạt được mục đích với cùng lúc quá nhiều những nghi ngờ: "Tôi đã sẵn sàng để thành tựu được cái ước muốn đó hay chưa?". Chúng ta luôn thiếu thốn quá nhiều những chuẩn bị.

Nhưng nói như vậy, cuộc tu không phải hoàn toàn chỉ gồm những thất vọng và câu tư vấn trên đây cũng rất có thể là một thiền án tuyệt vời để chúng ta có thể nhìn thấy chính mình mọi nơi và từng lúc một cách chính xác theo đúng tinh thần của thiền quán. Tôi lấy ví dụ như khi chúng ta đang ngồi thiền định và tâm tư lại hướng vọng về cái chuyện giác ngộ thì câu tư vấn trên đây vào lúc này quả thật là cần thiết. Ta hãy ghi nhận nó cho đến khi nó biến mất thì coi như nội tâm của chúng ta đã có được một sự bình yên cần thiết. Chẳng riêng gì tư tưởng đó, mà đối với bất cứ tư tưởng nào cũng thế, có nhìn thấy được chúng đến và đi như thế nào thì chúng ta mới thấm thía được cái bản chất vô thường của nội tâm. Tôi không muốn nhắc tới ở đây bất cứ một vấn đề nào nằm ngoài ra chuyện đang bàn. Tôi cũng không muốn các vị phải lưu tâm đợi chờ cái giây phút mà nội tâm mình không còn bị vướng vít bởi những câu hỏi vớ vẩn. Tôi chỉ muốn nhấn mạnh một điều là chúng ta hãy chú ý đến từng tư tưởng tự vấn và thực hiện những gì thật sự cần thiết mà khả năng bản thân cho phép. Chính thái độ bình tĩnh này sẽ giúp ta nuôi lớn sức mạnh kiên tâm và ổn định hóa tinh thần. Tôi cho rằng tất cả những gì vừa nói trên đây đều có một ý nghĩa quan hệ mật thiết với nhau.

Thế còn vấn đề thời gian, chúng ta phải mất nhiều thời giờ để thanh lọc chính mình và trở thành ông thánh cao khiết hay không? Chúng ta phải bắt đầu mọi sự bằng từng công việc nhỏ nhặt nhất. Chúng ta muốn trở thành Đức Chúa Kito hay Đức Phật để cứu thế thì cũng tốt thôi nhưng vấn đề nằm ở chỗ là chúng ta phải khởi sự từ đâu chứ? Như đã nói, ngay đến Đức Phật, Ngài cũng đã bắt đầu con đường của mình bằng những cái nhỏ nhặt nhất. Ngài đã từng dạy chúng ta hãy luôn tự biết lượng sức, phải biết leo lên đỉnh núi cao từ đáy sâu của vực thẳm. Chúng ta không thể trong một sớm một chiều mà thành Phật, thành Chúa. Chúng ta phải biết khởi hành cuộc đi của mình ngay từ những gì đang có trước mắt, chẳng hạn như một cơn nhức đầu, sổ mũi. Chân lý chỉ có thể được phát hiện vào từng phút giây tỉnh thức, từng phút giây chánh niệm trong mỗi thời khắc hiện tại.

Hỏi: Thế giới sẽ ra sao nếu ai cũng làm đúng lời Phật dạy? Và theo đại đức chúng ta cần có thái độ thế nào đối với thế giới khoa học hiện đại, chẳng hạn như những thay đổi nào đó.

Đáp: - Đối với riêng tôi mà nói thì cái việc suy nghĩ và cảm giác của người Phật tử về thế giới không quan trọng tí nào hết. Lý do hết sức đơn giản là toàn bộ giáo lý nhà Phật chỉ nhắm đến một đời sống Tỉnh Thức. Ngôn ngữ và lý luận chỉ làm rắc rối cuộc đời thêm thôi. Chẳng hạn như đối với ngay chính căn phòng này, mỗi người trong số chúng ta ở đây đều có một nhận xét riêng, chẳng ai giống ai. Kể cả những gì tôi nói cho quý vị cũng thế, làm sao chúng ta lại có thể hoàn toàn thống nhất suy nghĩ với nhau được.

Mặc dù, một cách khách quan, tôi vẫn nhận ra rằng nhân loại chúng ta bây giờ gần như đã có chung nhau một số quy tắc cơ bản để hệ thống hóa một cách nhất quán các sự kiện. Chúng ta có thể đặt ra những chuyên ngành để sắp xếp các sự vật thông qua phương pháp khoa học và cũng đã bắt đầu hiểu được ít nhiều những qui luật cấu tạo của không ít sinh vật trong trời đất. Chúng ta cũng đã có những khả năng quan trọng để can thiệp vào thiên nhiên: Di chuyển cái này, sửa đổi cái kia, khoét sâu địa cầu, đưa người lên trăng, du khảo các thiên thể...nhân loại còn có khả năng sáng tạo ra thật nhiều thứ. Ngay cả ngôn ngữ và cớ cấu xã hội cũng nằm trong những phát minh của loài người.

Với tất cả những cái đó, một tôn giáo giàu tính thần quyền đến mấy cũng phải nhận rằng nhân loại đã tiến bộ vượt bực và gần như còn có thể làm chủ thiên nhiên. Thậm chí có người còn tin rằng đến một lúc nào đó khoa học sẽ có thể giúp con người đạt được cái ước mơ trường sanh bất tử để đời đời hưởng lạc. Tất nhiên đó chỉ là một thứ không tưởng xuất phát từ quan điểm duy vật cực đoan. Mà đã là cực đoan, quá khích thì những suy nghĩ đó trước sau cũng vẫn chỉ là những quan niệm kiến chấp. Có thể nói con người vẫn không ngừng nuôi lớn những khát

vọng sáng tạo ra trăm nghìn thứ để đoạt quyền tạo hóa dựa trên những khả năng trí tuệ mà mình đang có được nhưng ta hãy nhớ rằng những tham vọng đó rất có thể sẽ khiến con người đánh mất nhân tính. Bởi cho dầu chúng ta có khôn ngoan đến mấy, văn minh đến bao nhiêu nhưng trước mắt, chỉ có mỗi một vấn đề thôi mà nhân loại xem ra có vẻ như không thể thực hiện nổi, đó chính là mối tương giao giữa người với người: Nhân loại vẫn từng ngày đánh nhau, chia cắt nhau rồi hiểu lầm nhau.

Các tôn giáo chín chắn nói chung đều dạy ta hãy sống hiểu biết và cảm thông, từ vật đến người. Hiểu biết hay cảm thông ở đây chính là sự phơi mở trái tim, trải rộng tâm hồn. Khi chúng ta còn bé, đứng trên một bờ biển nào đó rồi nhìn ra khơi với đôi mắt mở rộng hồn nhiên. Chúng ta lúc đó hãy còn thơ ngây lắm, chưa biết tới những kiến thức khoa học về trời mây sóng nước. Chung quanh và trước mắt chúng ta lúc đó chỉ là từng cơn gió biển, những đợt sóng vỗ bờ, cái âm thanh ngàn đời của đại dương... và bây giờ dù đã là những người lớn, có đôi lúc chúng ta cũng nên quay lại với cái tâm hồn bé con của mình ngày nào là mở rộng tâm hồn rồi lắng nghe và nhìn ngắm một cách đơn giản, thiệt thà, khách quan, trung thực, không toan tính mưu cầu gì hết. Tôi tin rằng nếu sống lại được bằng cái tâm thái kỳ diệu đó chúng ta sẽ thấu suốt trọn vẹn tất cả những gì vẫn bị che kín từ lâu. Chúng ta sẽ biết ngạc nhiên, thành kính và hài hòa với thế giới chung quanh. Bên cạnh đó, một khía cạnh khác của thái độ trên mà chúng ta cần phải triển khai ở đây, đó chính là lòng yêu thương, trạng thái "hết mình" với vạn vật một cách trung thực, bất luận đó là những thương đau hay cái dễ chịu, hạnh phúc. Sống trong lòng yêu thương, chúng ta tự nhiên trở thành một bộ phận mật thiết của trời đất, chúng ta gắn liền với tất cả mọi người, mọi vật một cách trọn vẹn nhất.

Nhưng cái gì trên đời cũng là tương đối cả, đến ngay thái độ yêu thương tuyệt vời như vậy không khéo cũng sẽ trở thành một thứ cực đoan. Chúng ta thử nghĩ xem mình sẽ hành động như thế nào, kể cả những gì là cần thiết nhất và hoàn toàn tương ứng với lòng yêu thương đó, nếu như chúng ta bắt tay vào bằng một thái độ mù quáng cuồng nhiệt. Như vậy không có một thứ cực đoan nào là có thể chấp nhận được cả.

Chúng ta không thể nông nổi đánh giá những tiến bộ khoa học hiện đại là hoàn toàn tốt đẹp hay tuyệt đối tội lỗi, cho dầu đó là những phát minh về y học hay những đầu đạn hạt nhân. Bản thân những phát minh đó không là gì cả, vấn đề nằm ở chỗ những người đã sử dụng chúng. Do đó, ở đây tôi không hề muốn nhân danh một cái gì hoặc ai đó để đưa ra cho mọi người một hướng hành động như là những giáo điều. Tôi chỉ muốn đề nghị với từng người thái độ phơi mở để mà sống, để có đủ can đảm và sáng suốt đối diện với tất cả đau khổ và biết nuôi dưỡng ở tâm hồn mình một khả năng biết yêu thương. Chỉ với tình thương, chúng ta mới có thể sống san sẻ.

Chúng ta phải cảm thông một cách đúng mức những nỗi đau của người khác và cố tránh tối đa những gì có thể gây thương tổn cho tha nhân. Chúng ta đừng dùng lý luận hay giáo điều để rao giảng người khác hãy sống như thế này, đừng hành động như thế kia. Bởi vì theo tôi đó cũng là một cách sử dụng vũ lực, hay ít nhất cũng là tạo áp lực. Chính cái tham vọng, hoặc nói nhẹ nhàng hơn, cái toan tính xếp đặt cho người khác chấp nhận đi theo con đường của mình một cách khiên cưỡng thì đây cũng là một kiểu hành động vô minh. Trong khi đó Đức Phật đã từng dạy rằng cội nguồn của mọi rắc rối trên cuộc đời này lại chính là vô minh. Chúng ta hãy ghi nhớ điều đó để có thể sống tỉnh thức và yêu thương mà không mắc phải lỗi lầm nào, những cực đoan mà nãy giờ tôi đã ít nhiều nói tới./.

-ooOoo-

Đại đức Bodhipalo
Hành hương Phật tích

Tiểu sử:

Đại đức Bodhilàlo (Michael Markham) sinh năm 1948 tại Nottigham, Anh Quốc. Từ bé, đại đức đã theo gia đình dời chỗ rất nhiều nơi, thậm chí đến năm mới vừa tám tuổi, đại đức đã từng sống tại Canada trong thời gian vỏn vẹn mười tám tháng. Sau khi rời ghế nhà trường, đại đức đã đi làm đủ thứ công việc, nhưng điều thật lạ là công việc nào cũng khiến đại đức mau buồn chán. Trong cơn bế tắc của tuổi trẻ, đại đức đã đi du lịch. Cuộc đi đường dài của đại đức đã đánh một vòng từ Châu Âu rồi Trung Đông và sau đó là Ấn Độ và Nepal. Tại Kathmandu, đại đức đã vô cùng thích thú khi tình cờ đọc được một quyển sách viết về thiền học. Sau đó trong thời gian lưu trú tại Benares, nghe tin một khóa thiền đang được tổ chức tại Bodhi Gaya, đại đức đã dốc lòng tìm đến tận nơi để tham dự.

Năm 1972, đại đức về lại Anh Quốc và làm việc ở một nông trại. Nhưng rồi có một cái gì đó thật lạ lùng đã thôi thúc đại đức trở sang Ấn Độ năm 1974. Tại Bodhi Gaya (Bồ Đề Đại Tràng), đại đức đã xuất gia sa di rồi trong chuyến du lịch tiếp đó, đại đức đã sang Thái Lan thọ giới tỳ kheo tại chùa Pah Pong. Dường như cơ duyên chưa được chín mùi, năm 1976 đại đức hoàn tục và trở về Anh Quốc. Thế rồi chỉ trong một thời gian ngắn, đời sống cư sĩ đã giúp đại đức nhận xét chín chắn con đường mình phải đi, đại đức trở về Thái Lan tái thọ cụ túc giới với Ngài Ajahn Chah.

Năm 1986, vì lý do sức khỏe, đại đức lại về Anh, ở dưỡng bệnh tại chùa Chithurst trong vài tháng để rồi sau đó là chuyến đi hành hương các Phật tích ở Ấn Độ. Hiện nay đại đức đang sống tại Thái Lan.

Bài viết sau đây là một lá thư của đại đức gửi từ Ấn Độ về chùa Chithurst như một bài du ký ngắn.

Hành Hương Phật Tích

Tôi rời khỏi Sàvatthi (Xá vệ) vào ngày 4 tháng 12 và phải nói rằng tôi đã hết sức may mắn khi có dịp đến tận nơi đây để nhìn nhắm vùng đất thiêng liêng này. Tôi muốn đi bộ từ Sàvatthi đến Lâm Tỳ Ni (Lumbini) - nơi Bồ Tát đản sinh, nhưng rất nhiều người đã khuyên tôi nên bỏ ý định đó. Người ta cho tôi biết rằng với cách bộ hành như tôi thì rất có thể sẽ gặp nhiều nguy hiểm như bị đánh cướp hoặc cũng có thể bị mất mạng, đó là chưa kể đến cái lạnh chết người của trời đêm miền Bắc Ấn. Lẽ ra thì tôi vẫn có thể đi đến những nơi mình muốn bằng rất nhiều phương tiện xe cộ nhưng như vậy thì đâu còn gì là thú vị nữa. Tôi muốn mình được đi bộ len lỏi qua các lùm bụi, tránh được đường cái quan càng nhiều càng tốt, mà điều này thì không thể thực hiện được. Mười lăm năm trước, khi tôi đến đây lần đầu tiên thì các cánh đồng xung quanh Sàvatthi coi như tiêu điều, xơ xác suốt mấy tháng mùa đông. Bây giờ quay lại thì dân chúng địa phương coi như đã tận dụng từng tấc đất. Họ trồng trọt đủ thứ: Lúa đông mạch, mía đường cùng các thứ rau đậu. Ở Nepal bây giờ người ta còn trồng lúa nữa.

Thế rồi, bất chấp những ngăn cản của mọi người, tôi cố tin vào chính mình, vào những may mắn bất ngờ nhất để quyết định đi bộ về Lumbini. Đến Bulrampur, tôi đã thử đi khất thực. Dù không đủ ăn nhưng tôi cũng tạm lây lất qua ngày. Có một vấn đề cần được giải quyết lúc này là tôi muốn giải thích cho mọi người biết rằng trong lúc khất thực, tôi không thể nhận tiền bạc cùng các thức ăn tươi sống. Tôi cũng ngại việc người ta hiểu lầm tôi là một người da trắng có lối sống hippi quá khích. Tôi đã nhờ một vị sư viết dùm tôi một tấm bản nhỏ (bằng tiếng Hindi) để đem theo bên người, nội dung tấm bản ghi: "Tôi là một nhà sư Phật giáo đang trên đường hành hương Phật tích. Tôi không nhận tiền của ai, chỉ sống bằng đồ ăn khất thực, mỗi ngày chỉ dùng một bữa trưa thôi. Tôi xin cầu nguyện cho những người hảo tâm". Với tấm bảng này, mọi sự trên đường đi xem ra có vẻ dễ dàng hơn. Trong giờ khất thực, tôi đến đứng trước cửa từng nhà khoảng nửa phút, nếu gia chủ không nói gì hết tôi lại đi sang nhà khác. Còn như người ta hỏi tôi muốn gì thì tôi đưa tấm bản kia cho họ đọc. Có thể nói hầu hết mọi người đều đối xử rất tốt với tôi. Nhiều lúc, tôi đã đi qua rồi mà người ta vẫn cứ chạy theo để đặt bát. Những lúc tôi đi trên đường như vậy, thường có một đám trẻ con kéo rồng rắn đi theo phía sau tôi như một cái

đuôi. Đồ ăn khất thực thì bất chừng lắm, có lúc tôi nhận được rất nhiều thức ăn sang trọng rồi có khi đi cả buổi mà trong bát chỉ có vài miếng bánh nhỏ.

Tôi đã ngủ qua đêm ở đủ chỗ: Có khi là trên một lối mòn có nhiều lùm bụi bên cạnh một dòng suối (ở những nơi tôi đi qua có nhiều suối lắm, muốn tắm rửa lúc nào cũng được), có những đêm tôi ngủ trên một đống rơm. Dân làng trong vùng muốn mời tôi về nhà họ để nghỉ, nhưng ở đó có quá nhiều phụ nữ và trẻ con nên tôi vẫn thích ngủ ở ngoài làng trên những đống rơm dưới bóng che của mấy cây xoài lớn. Đó là những đêm tôi được ấm áp nhất. Còn nếu phải ngủ ngoài trời thì lạnh lắm, có nhiều đêm tôi không thể nào ngủ nổi. Những lúc đó tôi cứ nhớ lại thời gian mình còn sống ở Thái Lan, tận dụng triệt để bộ tam y rồi suốt đêm cứ ngồi khép chặt mình lại để giữ hơi ấm. Một đêm kia tôi tình cờ tìm thấy một gian lều cỏ đã mục nát nằm cạnh đường đi. Vào sống trong đó thì xem ra cũng ấm cúng nhưng đến ban ngày thì nóng nực không chịu nổi.

Tôi tiếc là mình đã không nói được ngôn ngữ bản xứ. Tôi nghĩ mọi việc sẽ ổn hơn nhiều nếu tôi có thể trao đổi được chút gì đó với mọi người chung quanh tôi. Tôi đã quyết định vạch ra từng trạm dừng chân cho cuộc hành hương của mình là sẽ từ Kusinàrà đi về Baranasi rồi sau đó là Bồ Đề Đạo Tràng. Dĩ nhiên lời nhắc nhở của những người tôi gặp trên đường đi vẫn văng vẳng bên tai tôi. Người ta bảo tôi hãy đề phòng những bất trắc rất có thể sẽ xảy ra nhưng thật kỳ lạ tôi cứ yên tâm với suy nghĩ đơn giản là nếu duyên nghiệp của tôi đã là như vậy thì dù có ở đâu tôi vẫn có thể bị tai nạn: Tôi có thể bị cán chết bởi một chiếc taxi ở thành phố Luân Đôn hoặc bị ngã xuống dưới tay những tên cướp cạn.

Niềm tự tin của tôi còn được củng cố hơn nữa khi tôi tự kiểm tra đời sống phạm hạnh của mình. Tôi cứ tin tưởng mãnh liệt rằng chính đời sống giới luật trong sạch của mình là một phép Ba-la-mật hùng mạnh. Trong những ngày tháng hành hương này tôi đã thọ trì giới hạnh một cách trong sạch cho đến cả vấn đề ăn uống và tiền bạc. Tôi không hề giữ lại trong người mình hai thứ đó. Bởi nếu tôi làm vậy thì tôi không thể nào ôm bát đi khất thực bằng một tâm hồn trong sáng và bình yên được. Có rất nhiều người đã cố thuyết phục tôi nên biết giữ lại chút gì đó cho mình phòng khi bất trắc nhưng tôi tự hiểu rằng nếu tôi làm vậy thì rất có thể tôi sẽ không nhận được những gì cao đẹp mà người ta vẫn dành cho một vị sa môn, mà đặc biệt là trong lúc tôi lại đang có một cuộc hành hương tìm về Phật tích.

Tôi có ghé ngang Lumbini và dừng lại ở Ca Tỳ La Vệ (Kapilavatthu) một ngày nhưng ở đây không có gì để chiêm bái cả. Kapilavatthu không rộng bằng Sàvatthi, đã vậy còn bị đào xới bừa bãi. Tuy vậy từ đây chúng ta có thể nhìn thẳng lên dãy núi Hy Mã Lạp Sơn trong khi ở Sàvatthi

thì không thể có được cơ hội này. Sau một ngày ở Kapilavatthu, ngày hôm sau tôi đã thả bộ ngắm nhìn cảnh chiều muộn ở đây, dãy Trường Sơn Hy Mã vẫn sừng sững ở đó. Tôi đã hít thở thật mạnh như để cố nuốt hết vào phổi mình cái không khí linh thiêng này. Từng cánh đồng xanh ngát với những chồm cây nằm rải rác xa xa, từng đóa hoa làm tím thẫm những chân đồi và bên kia bầu trời lồng lộng những đỉnh núi phủ tuyết chọc thẳng lên với trời xanh... Phải nói rằng phong cảnh ở Kapilavatthu tuyệt vời quá: Hoành tráng, hùng vĩ mà vẫn vô cùng thơ mộng. Thời điểm tốt nhất để nhìn ngắm cảnh quang ở đây phải là buổi sáng sớm, trước tám giờ, khi nắng bắt đầu lên cao, tan tuyết đi và chảy xuống lấp lánh.

Hồi còn ở Anh Quốc tôi vẫn cứ do dự khi nghĩ tới một chuyến hành hương về Ấn Độ. Rồi trong cả lần đầu tiên đặt chân lên xứ sở này tôi vẫn không sao bỏ được những do dự đó. Có lúc tôi cứ nghĩ mình là một người ngớ ngẩn khi cứ mãi bị ám ảnh bởi miền đất có quá nhiều cái khó chịu này. Không ít lần tôi đã nghĩ rằng cái ước muốn hành hương của tôi chỉ là một phút bồng bột nhằm để thỏa mãn cái tính khí phiêu bạt của tuổi trẻ chính mình. Nhưng đến bây giờ thì tôi phải nhận rằng mình đã quá may mắn khi thực hiện được một chuyến đi như thế. Tôi đã cảm thấy vô cùng hạnh phúc khi xem đây là một cơ hội khó được của đời tu. Tôi hy vọng đây cũng sẽ có thêm nhiều vị sư khác thực hiện được một cuộc hành hương như vậy.
Tôi xin chúc sức khỏe từng huynh đệ cùng các Phật tử ở Chithurst. Xin mọi người đừng cười lá thư này của tôi, vì tôi chưa từng viết những lá thư kiểu này bao giờ.

Với tất cả thân ái,
Tỳ kheo Bodhipàlo.

-ooOoo-

Đại đức Amaro
Hãy tìm một lý tưởng sống

Tiểu sử:

Đại đức Amaro (Jeremy Horner) sinh năm 1955 tại Kent, Anh Quốc. Từng theo học Tâm lý học và sinh lý học ở các trường đại học Bedford rồi đại học Luân Đôn. Đời sống tinh thần của đại đức được bắt đầu định hướng từ khi đọc qua các tác phẩm của Rudolph Steiner. Sau khi tốt

nghiệp đại học, nhờ một người bạn giúp cho một việc làm trên máy bay tải hàng từ Anh sang Mã Lai, đại đức coi như đã có dịp du lịch ở Châu Á.

Theo lời mời của một số người quen trên các chuyến bay, đại đức đã đến viếng miền Đông Bắc Thái Lan. Lần đó, trong khi tìm một chỗ trọ để ở lại vài đêm trước khi tiếp tục bay sang Nhật Bản, đại đức đã được nghe kể về chùa Nanachat cùng các vị sư người da trắng ở đây. Sau khi viếng thăm chùa, đại đức đã quyết định ở lại làm giới tử trong bốn tháng rồi tu sa di (năm 1978). Năm sau, đại đức thọ cụ túc giới với Ngài Ajahn Chah.

Tu xong, đại đức ở lại Thái Lan trong hai năm, rồi sau đó trở về Anh Quốc, trước là để gặp gia đình và sau đó là phụ giúp Ngài Sumedho xây dựng chùa Chithurst. Trong những ngày tháng có mặt tại Luân Đôn, đại đức rất muốn có dịp đến gặp người cô ruột của mình mà mình chưa hề thấy mặt, đó là cô I.B. Horner. Cô là một học giả, dịch giả kinh Pàli lừng danh đồng thời cũng là chủ tịch hội Nghiên Cứu Tam Tạng Pàli Luân Đôn (Pàli Text Society). Nhưng thật đáng buồn là cô Horner đã qua đời trước khi hai cô cháu gặp gỡ nhau.

Năm 1983, Ngài Sumedho đề nghị đại đức Amaro đến lưu trú và hoằng pháp tại chùa Harnham Vihàra và đại đức đã đồng ý. Đại đức Amaro có viết một quyển hồi ký kể lại cuộc bộ hành Đầu Đà tám trăm ba mươi dặm của mình ở miền Bắc Thái Lan. Quyển sách được thực hiện từ năm 1984.

Bài viết sau đây là một thời pháp của đại đức Amaro cho các Phật tử cư sĩ tại Trung Tâm Phật Giáo Amaravati (Anh Quốc) năm 1986.

Hãy Tìm Một Lý Tưởng Sống.

Việc chúng ta cùng góp mặt trong thiền khóa này có một ý nghĩa rất lớn mà trước hết tôi muốn nói về cái đạo tình pháp hữu, pháp lữ. Chúng ta đang có mặt chung nhau trên cùng một hành trình, mặc dù xét trên hình thức, giữa chúng ta vẫn có những khác biệt quá rõ ràng: tôi đang nhìn thấy trước mặt tôi các ông và các bà, các cô với các cậu, chênh lệch nhau trên nhiều thứ nhưng tất cả đều hướng về một đích đến. Mục đích đó chúng ta mỗi người tự biết lấy và có thể gọi tên nó ra sao cũng được. Điều quan trọng là chúng ta cùng hiểu rằng từng người ở đây đang nhắm tới một đời sống nội tâm thật sự có ý nghĩa.

Và như quí vị cũng đã hiểu rằng mọi công phu tu tập của chúng ta chỉ có một ý nghĩa duy nhất là nhắm để thực hiện một nếp sống trí tuệ. Chúng ta không thể nhắm mắt mù quáng buông mình vào từng hình thức tôn giáo với một lý tưởng mơ hồ viễn vông, mà thay vào đó, với trí tuệ

của một người Phật tử chín chắn, chúng ta phải biết phơi mở tất cả những gì vẫn bị đóng kín đối với chính mình và vạn vật chung quanh từ bấy lâu nay. Chúng ta phải xót xa để cùng nhìn nhận với nhau rằng đã có đến hàng triệu xác người đẫm máu ngã xuống cho những tên gọi khác nhau về cái gọi là cứu cánh giải thoát của các tôn giáo: Thiên đàng, Sự hợp nhất với Phạm Thiên, Thiên Giới của Thánh Allah, Níp Bàn... Ta có thể nói rằng hễ loài người còn tồn tại trên mặt đất này thì vẫn còn tiếp tục tồn tại những biểu tượng mang ý nghĩa hoài vọng về một cứu cánh bình yên vĩnh hằng và trọn vẹn nào đó. Rồi cũng từ đây, nhân loại lại tiếp tục tự biến mình thành những con thiêu thân lao vào ngọn lửa chói ngời của những biểu tượng đó. Như vậy nếu chúng ta có thể vượt thoát được khỏi những ám ảnh của biểu tượng, chấm dứt thái độ trẻ con đối với các hấp lực của ngôn từ và thanh thản bước đi trên con đường tự tu tự chứng, tôi tin rằng chúng ta rồi sẽ đạt đến mục đích mà mình vẫn mong mỏi. Một mục đích không cần tới những tên gọi…

Các Tôn giáo đã hứa hẹn cho người ta quá nhiều cứu cánh. Nhân loại đã thực sự bối rối trước trăm ngàn thứ tín ngưỡng: Thiên Chúa Giáo, Ấn Giáo, Do Thái Giáo... Điều đó gần như đã là một tại nạn không chỉ riêng cho một dân tộc Á Châu hay Tây Phương nào hết. Chính niềm tin dại khờ của mỗi người đã làm cho trí tuệ nhân loại bị tật nguyền, nhận thức của chúng ta bị lệch lạc nghiêm trọng. Chúng ta cứ bị kiểu dáng của chiếc bình ám ảnh mà quên đi bản chất thật sự của phần nước đựng chứa trong đó. Dầu có nằm ở đâu, nước vẫn không thay đổi thuộc tính, nhưng điều đau xót là chính những chiếc bình hay cái lọ chứa nó đã khiến người ta hiểu lầm rằng nước hình tròn, hình vuông, hình bầu dục…

Như vậy, điều vô cùng quan trọng là chúng ta phải tự biết quyết định con đường tu tập của mình một cách hợp lý. Đức Phật đã rất cẩn thận khi nói pháp bởi đa số chúng sinh đều có khuynh hướng lệch lạc. Tư tưởng của chúng ta luôn loạn động và thường có thói quen đi tìm cái gì đó để nắm bắt, bất kể đó là những thứ có nguy cơ giới hạn bản thân. Chúng ta thích rong ruổi phiêu bồng, thích làm những cuộc khám phá mang tính thời thượng, thích nói chuyện ngoài lề để khỏi phải nhọc sức và cũng để tự vuốt ve cái hiểu biết nông cạn của mình. Đức Phật nói pháp với ý nghĩa là kêu gọi chúng ta lên đường, thực hiện một cuộc dấn thân thật sự mãnh liệt chứ không phải cung cấp cho ta những đề tài nói chuyện và nghĩ ngợi.

Nói ra mà buồn, đã bao năm qua rồi các giáo thuyết trên thế giới xem ra chỉ có thể đem lại cho nhân loại một số lượng lớn về những ý niệm Siêu Hình và Triết Lý, những hình thức nghi lễ rườm rà và vô nghĩa về chuyện ăn uống, hôn lễ, ma chay. Rồi bên cạnh đó, có khá hơn một chút thì cũng chỉ hướng dẫn ta cách Nói Chuyện, Mạn Đàm đôi chút về cái gọi là đời sống nội tâm cùng các sinh phong nông cạn nào đó. Thật ra chúng ta vẫn có thể phá vỡ các biểu tượng

hoặc khéo tận dụng chúng để tìm ra những chân lý đơn giản nhất, nhưng chúng ta đâu có chịu làm vậy, chúng ta đã tự nguyện qui hàng và thờ phụng chúng. Người ta đã tìm tòi để cố sức khám phá ra mọi sự để rồi giờ cuối thì các biểu tượng, những kết quả của công cuộc khám phá nông nổi lại thành ra tất cả những gì là cứu cánh, mục đích. Người ta đã quên đi một vấn đề sinh tử là thực ra mình chỉ đang có mặt trên chặng đường đầu tiên của cuộc hành trình. Nói gọn lại, ngay từ bây giờ, chúng ta phải biết bỏ đi cái thái độ sùng thượng thơ ngây đối với những biểu tượng để không tiếp tục theo đuổi chúng nữa và tự vạch ra cho mình một con đường đúng đắn nhất.

Để hạn chế tối đa những gì không thật sự cần thiết, Đức Phật luôn có một cách nói pháp cực kỳ đơn giản. Giáo lý của Ngài từ đó đã thành ra những lời dạy không thể thêm bớt gì được nữa. Lần đó, cùng với chư tăng đệ tử đi ngang qua một cánh rừng, Đức Phật đã nhặt lấy một nắm lá rồi hỏi các vị tỳ kheo chung quanh:

- Theo các người thì nắm lá trong tay ta với toàn bộ số lá cây còn lại trong khu rừng này phần nào nhiều hơn?

- Bạch Thế Tôn nắm lá trong tay Ngài thật quá ít, số lá còn lại trong rừng thì phải nói là vô lượng.

Nghe câu trả lời như vậy, Đức Phật nói tiếp:

- Cũng giống như vậy, này các tỳ kheo, những gì ta hiểu biết cũng có thể tạm đem so sánh với tất cả lá cây trong khu rừng này, những gì ta thuyết giảng cho các người thì cũng ít ỏi như số lá trên tay ta.
-

Chư Phật luôn thông suốt một cách tận tường về mọi qui luật sinh hóa, tuần hoàn của tất cả vũ trụ, thế nhưng lời dạy của các Ngài chỉ đơn giản nhắm vào con đường giải thoát. Đức Phật cũng y cứ trên nguyên tắc này mà hạn chế tối đa những nhắc nhở về các vấn đề siêu hình. Đọc kỹ kinh sách, ta sẽ thấy Đức Phật đã cố tránh không đả động đến vấn đề đó. Ngài luôn im lặng trước những câu hỏi đại loại như: Thế nào là khởi nguyên tuyệt đối của các hiện hữu? Điều gì sẽ xảy đến cho vị A La Hán sau khi vị này viên tịch?... Sở dĩ Đức Phật có thái độ như vậy là vì ít nhất hai lý do: Trước hết, đó là những câu hỏi không thật sự quan trọng, câu trả lời về chúng không thể dẫn đến giải thoát, và lý do thứ hai là Đức Phật muốn tránh cho người hỏi những ngộ nhận về các vấn đề mà thật ra họ không thể hiểu được. Có lần một người kia đã yêu cầu Đức Phật diễn tả cho nghe về trạng thái của Níp Bàn. Đức Phật trả lời bằng một câu hỏi ngược lại:

- Nếu thổi tắt một ngọn lửa rồi hỏi ngươi rằng ngọn lửa đã đi về phương hướng nào, thì người sẽ trả lời ra sao?
-

Nghe hỏi vậy, người kia phản ứng thật nhanh:

- Thưa Ngài, đó là một câu hỏi thiếu thông minh. Bởi vì đối với ngọn lửa đã tắt thì các phương hướng đâu còn là vấn đề nữa.
-
- Đúng vậy, câu hỏi của ngươi cũng là một câu hỏi tương tự câu hỏi ngớ ngẩn khi nãy. Bất cứ câu trả lời nào của Ta cho ngươi về vấn đề này chỉ làm cho ngươi thêm bối rối ngộ nhận thôi.
-

Tôi đã nhắc đi nhắc lại nhiều lần, Đức Phật chỉ dạy cho người khác những gì thật sự có ý nghĩa đối với lý tưởng nhận thức chân lý giải thoát. Nhưng khi phải nói về Níp Bàn, Đức Phật thường dùng những hình dung từ đơn giản nhất: Đó là một trạng thái hết sức kỳ diệu, sâu kín mà an lành, ly duyên khởi, không nhân tác tạo. Đó quả là những hình dung từ tuyệt vời được sử dụng một cách cẩn thận qua trình độ lập ngôn thượng thừa của vị Chánh Đẳng Chánh Giác, chỉ dừng lại một cách chính xác trong ý nghĩa gợi ý cho một lời giải thích ở mức đúng, đủ và cần thiết mà không hề để lại cho người nghe chút gì đó để họ có thể dưỡng nuôi cái ý tưởng ôm ấp, chấp thủ về cứu cánh Níp Bàn. Lời giải thích đó của Đức Phật rõ ràng là không xác định Níp bàn là cái gì đó cho người ta lý tưởng hóa nó bằng một ý niệm vĩnh hằng nhưng cũng thông qua đó, Đức Phật đã kín đáo giải thích Níp Bàn là một giá trị thực tại mà người ta có thể khám phá và nhận thức.

Điểm tinh yếu của tất cả pháp môn thiền định, trong điều kiện sinh tồn của nhân loại chúng ta, là học được cách gởi cái nhìn của mình qua bờ kia của thế giới cảm giác, học được cách sống vượt thoát mọi khái niệm máy móc. Để thực hiện được công phu này thì chúng ta phải biết nâng cao tầm nhìn của mình lên khỏi thế giới ảo tưởng để thấy mọi sự trong đời sống chỉ là những phiêu vật trôi ngang tư tưởng bản thân. Thay vì nhìn thấy một người đang bước đi, ta hãy thử đơn giản xem đó là một ảo ảnh đang đi qua dòng ý thức của mình. Ngay trước mắt chúng ta bây giờ là quang cảnh một ngọn đồi của thiền viện Amaravati. Đó là một hình ảnh mà ta có thể ghi nhận được. Rồi âm thanh của tôi trong thời giảng này, từng cảm giác đang xảy đến trong tư thế ngồi của quí vị... Chúng ta hãy lần lượt xem chúng như là những dòng nước đang trôi đi qua tư tưởng của mình. Vừa rồi, Ngài Sumedho vừa thực hiện một chuyến công tác Phật sự đường dài qua nhiều quốc gia và Ngài có ghé tới đây để viếng thăm Amaravati. Trước lúc chia tay với tôi, Ngài có nói rằng mình đã quyết định không đi thêm bất cứ nơi nào trên thế giới nữa, mà ngược lại sẽ để cho toàn bộ thế giới trôi qua trong nội tâm mình. Ngài còn nói với tôi một câu khác cũng hết sức sâu sắc: "Sự dừng chân đôi khi có nhiều thú vị lắm, nó đem lại cho ta một sự an lành không tả nổi. Mình có đi đến bao nhiêu chỗ, gặp gỡ bao nhiêu người, thực hiện bao nhiêu công việc nhưng phải nói rằng đối với một người chỉ biết tìm tới những trời xa xứ lạ, cái cảm giác của sự xê dịch thật ra là cả một sự trống vắng. Mình có mặt ở mọi nơi

nhưng thật ra mình đã tự vắng mặt đối với chính mình. Nếu ta khéo sống, thì mỗi nơi chốn đều là một thế giới tĩnh lặng hết sức tuyệt vời”.

Nếu chúng ta đưa được đời sống của mình lên khỏi giới hạn của trình độ thuần cảm giác để không còn nhìn thấy vạn vật là những đơn thể bất biến, chúng ta sẽ nhận rõ được thái độ đón nhận trần cảnh của mình bấy lâu nay chỉ là những ảo giác kiến chấp và từ đó ta sống trong sự tỉnh thức thật sự về mọi hiện hữu - của bản thân và tất cả ngoại giới. Đây chính là con đường dẫn tới cứu cánh giải thoát, tự do, một con đường vượt lên trên cả đôi bờ sinh tử.

Hồi tháng giêng năm nay (1986) có một người đàn bà mắc phải chứng ung thư và đang ở vào thời kỳ cuối cùng, bà đến Amaravati này với hy vọng được chết tại đây như một nữ tu chính thức. Lúc đó trung tâm Amaravati này cũng đang tổ chức một thiền khóa và phải nói rằng chúng tôi đã nhờ người đàn bà đó mà có cơ hội thật tốt để triển khai án xứ về cái chết. Vào một buổi chiều trong khi đang đi kinh hành, tôi đã bất chợt thấm thía một cách tận tường về cái chết rằng nếu như người ta vẫn xem đời sống của mình là một chuỗi dài ghép nối của những ảo tưởng, với một nội tâm luôn tỉnh thức, thì có lẽ cái chết, hay nói cụ thể hơn là giây phút lìa đời, sẽ không làm cho nội tâm của người ta bị tan nát, đổ vỡ, suy sụp, kiệt quệ. Chiếc hình hài này chỉ là một đối tượng ảo ảnh của tâm thức, nếu trong giây phút hấp hối mà người ta vẫn tiếp tục tỉnh thức để nhìn ngắm nó thì chắc chắn người ta sẽ có đủ can đảm đồng hóa cái thân sống với một xác chết. Bởi thật ra cái nào cũng là đối tượng của ý thức. Là những người Phật tử, chúng ta không cần thiết phải đi tìm cái cho nội tâm mình nắm bắt, không cần thiết nó sẽ đi về đâu, thuộc về ai... Đó là những vấn đề hoàn toàn vô nghĩa.

Thực hiện trọn vẹn đời sống với một nội tâm như vậy coi như ta đã đứng bên ngoài vấn đề sinh tử, sống một cách hiểu biết và là một con người giác ngộ. Chúng ta hãy nhìn ngắm một dòng tư tưởng xảy đến trong nội tâm mình từ lúc nó xuất hiện, tồn tại rồi qua đi. Chịu khó một chút, ta sẽ thấy rằng cái sống và sự chết của tấm thân này tuy vẫn được xem là một sự kiện quan trọng nhưng thật ra, về cơ bản thì không có sự khác biệt nào với tình trạng xuất hiện rồi biến mất của một dòng tư tưởng. Như vậy, ý nghĩa của mọi công phu thiền định là phát triển sự hiểu biết về từng bước đến rồi đi, có rồi không của vạn sự vạn vật. Cái việc nhìn ngắm vòng tuần hoàn đó kỳ diệu lắm, cái nhìn của ta càng thuần thục thì sự tồn tại của từng thứ càng trở nên sống động và thú vị hơn nhiều. Ta sẽ tìm thấy được niềm hứng thú ngay trong chính bản thân chúng, trong sự sinh diệt không ngừng của mọi sự kiện. Và sự cảm nghiệm này chỉ có riêng người thực chứng mới thấm thía được. Chúng ta lúc này tự nhiên không cần thiết phải tìm câu trả lời cho những câu hỏi: "Tôi từ đâu đến và sẽ đi về đâu?" Thân phận của chúng ta đã quá rõ ràng và

chúng ta lúc này chỉ còn có mỗi một việc duy nhất là nhận biết mọi sự xuất hiện rồi biến mất ra sao.

Tự đào luyện mình bằng nếp sống hiểu biết như vậy, sự hiểu biết về cội nguồn và điểm chấm dứt của mọi thứ, lòng sợ hãi từ sự vô minh sẽ được giải quyết, cái chết chỉ đáng sợ khi ta thiếu hiểu biết tức bị ám ảnh bởi vô minh, mà người càng hiểu biết thì càng hạn chế vô minh, càng can đảm trước cái chết. Khi ta đã có được một khả năng nhận thức chín chắn thì không có gì có thể khiến ta sợ hãi, kể cả cái chết, nhưng ta cũng phải biết thêm rằng thế nào là sự hoán chuyển sâu sắc đến mức những sợ hãi được thế chỗ bằng sự bình tâm chứ? Vấn đề thật đơn giản, khi ta hiểu được mọi sự trước sau đều chỉ xảy ra trong ý thức của chính mình, ta đánh giá nó ra sao thì ta cảm nhận nó như vậy, kể cả sự sợ hãi cũng thế. Khi ta thấy đó là điều đáng sợ thì vấn đề sẽ bắt đầu nghiêm trọng hơn. Ngược lại, khi ta đọc được từng dòng tư tưởng của mình với những gì xảy ra qua đó thì mọi sự cố lập tức trở nên đơn giản.

Con đường dẫn đến thái độ sống điềm tĩnh này luôn đòi hỏi ở chúng ta thái độ vô phân biệt trước mọi sự bằng cách chào đón tất cả những gì mà mình cảm nhận được. Nhưng các vị cũng thấy đó, đối với những niềm vui, những hạnh phúc thì chuyện này rất dễ thực hiện. Còn đối với những cái khó chịu, đau khổ thì vấn đề xem ra không dễ dàng tí nào. Rồi chúng ta còn phải đối diện với chính mình nữa: Chúng ta phải đón chào tất cả những phiền não từ lòng kiêu ngạo, ham muốn cho đến sự thất vọng... Phải nói đây là một công phu hết sức khó khăn.

Tôi nhớ có lần, trong một cuộc trao đổi với Ngài Sumedho về pháp môn Từ Tâm, tôi đã thú nhận là mình gần như đã bất lực trước những đối tượng nông nổi, phiền phức. Đại đức Sumedho đã trả lời cho tôi:

- Sư nói đúng, nhưng sư thử kiểm tra lại xem những khái niệm và âm thanh về các từ ngữ "nông nổi, ngu xuẩn, trẻ con, phiền phức" có làm cho sư được dễ chịu như khái niệm và âm thanh của danh từ Mettà hay không? Chúng có giúp sư đón nhận đời sống một cách hết mình hay không? Chúng có giúp sư nhận diện được từng cảm nghiệm của mình hay không? Tôi vẫn dùng những câu tự vấn này để tu tập Từ Tâm. Sư hãy thử đi, hãy thử đón nhận tất cả một cách chân thành và trân trọng.
-

Kể từ khi áp dụng lời khuyên của đại đức Sumedho, tôi mới nhận ra rằng từ trước tới giờ mình đã phải mất mát quá nhiều thời gian để giải quyết những vấn đề nội tâm. Chỉ riêng những phiền não ồn ào như ham muốn, sợ hãi hay bất mãn thôi, tôi cũng đã phải vật lộn hết sức vất vả. Còn các cảm giác tinh vi nhỏ nhiệm khác thì gần như tôi không còn đủ sức đá động đến. Vậy mà từ

khi có bài học mới, bài học về thái độ chào đón tất cả những phiền lụy, thì tự nội tâm tôi như có thêm một nguồn sinh lực thật kỳ lạ đến mức cứ làm tôi phải ngạc nhiên. Tôi đã nhận ra được rất nhiều những vấn đề quan trọng trong cuộc đời mình, những lý tưởng và hoài vọng của quá khứ cùng hướng đi cho tương lai. Tất cả chỉ là từng dòng chảy phù du…

Cũng với kinh nghiệm đó, tôi đã để ý thấy được rằng cứ mỗi lần tôi có thái độ đối kháng, trốn chạy, phủ nhận bất cứ một thứ gì thì cái đó lập tức biến thành một nỗi ám ảnh cho tôi. Từ một thứ bản chất hết sức bình thường nhưng khi đi qua sự đánh giá của nội tâm tôi thì cái gì cũng có vẻ là nguy hiểm đủ để uy hiếp và nhiễu động tôi cả và bây giờ thì tôi mới hiểu rằng đó là sự hoàn thành của một kiến chấp về cái Tôi, Của Tôi. Thế rồi từ bài học "đón chào mọi thứ" tôi đã thấy rõ rằng với thái độ tiếp nhận thực tại như vậy, không có gì để làm tôi phải sợ hãi nữa. Bởi đơn giản là tôi đã hiểu được mọi sự không thuộc về một Bản Ngã nào, cũng không đi từ một bản ngã nào hết. Tứ đó , mọi cái từ ý thức nhận biết cho đến bản chất của mọi sự được ý thức nhận biết- đều được ghi nhận trong một tinh thần giải thoát. Đến mức này, thì cái hình thù của chiếc lọ đựng nước đã không còn quan trọng nữa, chính lượng nước được chứa trong đó mới là vấn đề. Ta đã hiểu được nước là cái gì thì dầu chiếc bình kia có hình dáng ra sao, ta cũng không thơ ngây nhìn vào nó để bảo nước là tròn hay vuông nữa. Chúng ta hãy học cách bỏ đi những hình thức, những khái niệm khuôn sáo để chỉ giữ lại trong tâm hồn mình cái gì là Sự Thật mà thôi.

Bằng một thái độ sống đón nhận trọn vẹn như vậy, coi như chúng ta đang từng phút hiện hữu trong sự hiểu biết và tỉnh thức về những gì đang xảy đến với nội tâm mình. Tinh thần Sống đó đã được thể hiện qua những bức ảnh Phật mà chúng ta vẫn thường được nhìn thấy: Ngài tĩnh tọa dưới gốc cây Bồ Đề với hào quang tỏa sáng khắp châu thân với một phong thái hết sức tĩnh lặng và thấu suốt. Rồi bên cạnh Ngài, ta lại còn thấy thêm những hình ảnh đáng sợ khác như các binh tướng có hình thù kỳ quái, thuộc hạ của Ác ma. Chắc chắn chúng ta cũng biết rằng đó là bức tranh vẽ lại câu chuyện Phật cảm thắng ma trước khi Bồ Tát Sĩ Đạt Ta trở thành vị Chánh Đẳng Chánh Giác. Bức tranh đó ngoài ý nghĩa lịch sử, còn có thêm ý nghĩa khác sâu sắc hơn nhiều, mà chỉ cần nhìn kỹ lại bức tranh ta cũng sẽ thấy ngay: Những bông hoa, châu báu, những thứ vũ khí bén nhọn cùng trăm ngàn yêu quái từ trên trời cùng lúc xuất hiện quanh Ngài, tất cả được tượng trưng cho những thử thách và cám dỗ của nội tâm người hành giả đang trên đường tìm đạo. Tất cả chỉ là ảo ảnh, không có gì để bám víu hoặc sợ hãi và nói vậy có nghĩa là chúng ta cũng đừng để bất cứ ảo ảnh nào làm chi phối nội tâm mình.

Vậy thì trong mắt chúng ta bây giờ tất cả mọi thực tại dù có hiển hiện trong bất cứ hình thức nào, tình trạng nào cũng chỉ đều là những biểu tượng. Đối với một người tu học chín chắn, ý

nghĩa tinh thần về một Đức Phật còn quan trọng hơn cả hình ảnh của Đức Phật Cồ Đàm lịch sử, ý nghĩa của giáo pháp còn quan trong hơn tất cả kinh điển văn tự. Đức Phật trong lòng chúng ta lúc này là tất cả những gì Tỉnh Thức, Hiểu Biết và Ánh Sáng. Bởi nói một cách rốt ráo thì đó chính là tất cả những gì đã xây dựng nên một Đức Phật và ngay trong đêm thành đạo, Bồ Tát Sĩ Đạt Ta đã bằng vào những giá trị này để lột xác.

Chúng ta có thể nói rằng Ma vương không chỉ có một lực lượng binh tướng cụ thể và nhất định cũng như không chỉ quấy nhiễu một số nhân vật đặc biệt nào đó, mà Ma vương trong ý nghĩa rộng rãi nhất của kinh điển thì bao gồm luôn tất cả những tạp niệm, những cảm giác không cần thiết, hy vọng và sợ hãi, đau khổ và hạnh phúc, những gì ta đang nếm trải cùng tất cả những hoài ức và hoài vọng. Đối với Đức Phật, Ma vương là ngai vàng của dòng Thích Tộc, các mỹ nữ rồi cả những giọt nước mắt của người cha già Tịnh Phạn... Còn đối với chúng ta, những người đệ tử của Ngài đang trên đường hướng tới cứu cánh giải thoát thì Ma vương có thể là tất cả những bận rộn thường nhật trong đời sống: Từ chuyện đưa con đến trường, việc hạ mình chiều lòng ông chủ, việc vệ sinh cá nhân rồi trăm ngàn thứ bận rộn khác nữa. Như đã nói tất cả chỉ là những ảo ảnh đi qua trong tâm hồn của chúng ta, nếu chúng ta biết sống tỉnh thức thì sẽ không có một ảo ảnh nào trong số đó có thể nhiễu động chúng ta và đổi lại, ta sẽ có được một nội tâm yên bình, hiểu biết, khoáng đạt và trong sáng mà chính Đức Phật đã thể nghiệm.

Tuy nói là vậy, chúng ta cũng phải nhận rằng mình đã phải mất quá nhiều thời gian cho những cuộc rong chơi của ý thức. Chúng ta khó mà thực hiện điều mình hiểu là cần thiết. Đó chính là thái độ phản ứng mang tính tập quán của chúng ta đối với cuộc đời: Chạy đuổi theo sau để mong nắm bắt được những gì đang vuột khỏi tầm tay mình. Tôi nhớ hồi còn bé, tôi thường rất thích cái trò chơi giẫm bóng. Trong những lúc đó tôi cố gắng nhảy vào ngay giữa cái bóng của mình, nhưng quý vị cũng hiểu đó, làm sao tôi có thể thực hiện được cái ý muốn phi lý này của mình bởi lúc nào đôi chân của tôi cũng đặt ngay phía dưới chân của cái bóng cả. Cứ thể dù thất bại tôi vẫn cố hy vọng để rồi lại thất vọng. Bởi dù ở đâu và lúc nào, có ai làm được điều đó đâu chúng ta thử nghĩ lại xem, đời sống của người lớn chúng ta cũng đâu có khác gì cái trò chơi ngớ ngẩn đó của con nít. Chúng ta theo đuổi, tìm kiếm đủ mọi thứ tiền tài, danh vọng để rồi chúng ta chẳng bao giờ thực sự nắm bắt được bất cứ cái gì hết. Vạn vật và vạn sự luôn vô thường nên về hình thức cho dầu chúng ta có thành đạt được điều mình muốn thì cái ta muốn và cái ta đạt được là hai thứ hoàn toàn khác nhau.

Trong đời sống, chúng ta thường có hai thái độ mưu cầu hạnh phúc và trốn chạy đau khổ. Câu chuyện nhỏ trên đây về trò chơi của tuổi thơ tôi cũng giống như trường hợp ta đi tìm một thứ hạnh phúc thật sự qua những tiền tài danh vọng. Càng đuổi bắt nó ta càng dễ thất vọng và nếu

có được một chút gì đó toại nguyện thì đó vẫn chưa phải là cái chúng ta thật sự đi tìm. Còn đối với đau khổ, thái độ đối kháng hoặc trốn chạy cũng chẳng khác gì ý muốn vượt khỏi cái bóng của chính mình: Ta có chạy đến đâu và bằng tốc độ nào thì cái bóng cũng vẫn ở ngay dưới đôi chân của ta. Đau khổ là một mặt trái của đồng tiền cuộc đời, ta không thể dại khờ chối bỏ nó bằng phương cách đối kháng và trốn chạy trong mù quáng. Qua ví dụ về cái bóng, tôi muốn nhấn mạnh đến hai vấn đề quan trọng của đời sống và trong cả cuộc tu của chúng ta: Chúng ta không thể tìm được cái hạnh phúc thật sự cũng như đứa bé không thể tự do đặt chân lên bất cứ chỗ nào trên cái bóng của mình và chúng ta cũng không thể nào trốn chạy được cái đau khổ vốn là bản chất của đời sống bản thân như người ta không thể nào chạy khỏi được cái bóng của mình. Vấn đề thứ hai, hạnh phúc và đau khổ chỉ là những cái bóng nên việc chúng ta theo đuổi hay trốn chạy chúng cũng chẳng khác gì trò chơi của trẻ con hoặc người mất trí. Kết quả của hai thái độ đó chỉ là hoài công và thất vọng.

Nhờ hiểu được mọi thứ chỉ là những cái bóng nên tất cả những ham muốn và sợ hãi trong chúng ta coi như được đình chỉ. Đây chính là cứu cánh giải thoát thật sự. Và đến đây thì chúng ta cũng đã có thể nhận ra rằng từng phút tu tập đúng đắn chúng ta luôn nhận được từng giây phút giải thoát. Hành trình và đích đến ở đây coi như gắn liền nhau bởi rõ ràng là ở đâu có sự tu tập đúng đắn thì ở đó có sự hiểu biết và tỉnh thức mà tỉnh thức và hiểu biết lại là chính lý tưởng của cuộc tu./.

-ooOoo-

Đại đức Thanavaro

Định nghĩa về hạnh phúc

Tiểu sử:

Đại đức Thavanaro (Giuseppe Proscia) sinh năm 1955 tại miền Đông Bắc nước Ý. Từ bé, sớm có năng khiếu về nghệ thuật và từ đó đại đức đã theo học các bộ môn âm nhạc, khiêu vũ và kịch nghệ. Trong thời gian đi lính, đại đức đã gặp được đệ tử của một vị Lạt Ma Tây Tạng và được giới thiệu đại khái về Phật Giáo. Khi giải ngũ, đại đức sang Luân Đôn học nhạc và làm việc tại một nhà hàng ăn uống. Trong một lần về lại Ý, đại đức tình cờ đọc được một cuốn sách viết về các trung tâm Phật giáo ở Anh Quốc và đặc biệt là được nghe kể về ngài Sumedho. Quay lại Anh Quốc, đại đức tìm đến gặp mặt Ngài Sumedho tại trung tâm Phật Giáo Oakenholt gần Oxford nơi có nhiều vị sư Phật giáo đang lưu trú.

Vào tháng 10 năm 1977 đại đức vào làm giới tử ở chùa Hampstead Vihàra đúng một năm rồi tu sa di. Năm 1979 đại đức đã thọ giới tỳ kheo với hòa thượng tiến sĩ Saddhatissa trên một chiếc tàu giữa dòng sông Thames. Như vậy đại đức Thanavaro là vị Tăng thiền sinh da trắng đầu tiên của Ngài Ajahn Chah xuất gia tại Anh quốc.

Đại đức Thanavaro đã sống tại hai chùa Chithurst và Harnham suốt sáu năm trời trước khi tháp tùng với đại đức Viradhammo sang Tân Tây Lan năm 1985 để xây dựng một ngôi chùa tại Wellington.

Bài viết sau đây là câu trả lời Phật pháp của đại đức trong một buổi công giảng tại Palmerston North (Tân Tây Lan) năm 1988 mà nội dung vốn được trích từ bài kinh Đại Kiết Tường (Mahàmangalasutta) trong tập Suttanipàta (thuộc Tiểu Bộ Kinh).

Định Nghĩa Về Hạnh Phúc

Thiền định là một con đường đem lại cho chúng ta cái khả năng tỉnh thức nhìn ngắm tất cả mọi biến dịch. Bất cứ cái gì trên đời này cũng chỉ đều là những chuỗi dài biến dịch. Vấn đề đơn giản lắm. Khi thiếu đi khả năng trí tuệ để thanh thản nhìn ngắm các chuỗi biến dịch đó, thì ta chỉ còn có mỗi một cách sống duy nhất là đối kháng cuộc sống, đối kháng với tất cả những gì mà mình cảm thấy không muốn chịu đựng. Hậu quả tất nhiên của thái độ sống này chỉ là những thất vọng và cực lòng. Chúng ta hầu như cứ suốt đời sống tuân theo những thói quen và tự đánh mất cái khả năng tự do mà lẽ ra mình được quyền có. Chúng ta cứ chất đầy trong đầu mình hàng trăm ngàn thứ vấn đề để tự cho chúng là nan giải rồi cứ vậy mà đau khổ một cách tự nguyện.

Cuộc sống sẽ đẹp biết bao nếu cứ mỗi buổi sáng chúng ta rửa sạch khuôn mặt của mình rồi đồng thời rửa luôn trong lòng tất cả những gì là bận bịu để tâm hồn có được những cảm giác tươi tắn, mới mẻ, trong lành. Nhưng liệu nội tâm của chúng ta có thể được rửa sạch được một cách dễ dàng như mặt mày tay chân của chúng ta hay không?

Dĩ nhiên nội tâm của chúng ta không giống như thân thể của chúng ta, nhưng thật ra ta vẫn có cách tẩy sạch được nó. Đó chính là con đường tự gây tạo trong đời sống bản thân những hạnh phúc cao khiết. Nhưng chúng ta đã biết gì về con đường đó? Tôi nghĩ rằng hầu hết chúng ta đều có ít nhiều bỡ ngỡ về vấn đề này. Có người quan niệm rằng kiếm được thật nhiều tài sản là cách duy nhất để đầu tư hạnh phúc. Nhưng chúng ta thấy đấy, không phải lúc nào tiền bạc cũng có thể mua được hạnh phúc. Thứ hạnh phúc mà tôi đang muốn nhấn mạnh ở đây phải là

những hạnh phúc có được từ sự hiểu biết, chúng đến một đời sống năng động chín chắn. Có được một đời sống chín chắn thì cũng có nghĩa là chúng ta đang được hạnh phúc. Trong kinh điển, Đức Phật đã đề nghị chúng ta những nếp sinh hoạt khả dĩ mang lại cho mọi người những niềm hạnh phúc thật sự. Những lời đề nghị của Đức Phật mà chúng tôi vừa nhắc đến, đúng là những quy tắc căn bản luôn có giá trị mọi nơi mọi lúc mà không ai có thể phủ nhận.

Trong kinh tạng Nguyên thủy có một bài kinh mà nội dung chính là những gì mà chúng tôi vừa giới thiệu. Trong đó, Đức Phật nhắc đến một đời sống hạnh phúc được thực hiện qua những qui tắc dễ hiểu, dễ thực hiện.

Trước hết, Ngài dạy người Phật tử hãy biết chọn bạn mà giao du: Gần người tốt xa người xấu. Cái ít nhất mà nếp sống này có thể mang lại cho chúng ta chính là đức tính khiêm tốn. Ta dĩ nhiên tôn trọng người mình chọn làm thầy, làm bạn và chính thái độ này đã là một niềm hạnh phúc cho chúng ta.

Đức Phật dạy rằng sống ở một trú xứ tốt cũng là nguồn hạnh phúc. Điều này dễ thấy thôi: Chúng ta khó mà có được một đời sống an toàn, tiến bộ khi cư ngụ ngay những nơi ồn ào, phức tạp hoặc thiếu điều kiện tu tập và học hỏi với các cao nhân.

Cứ vậy, bài kinh lần lược nhắc đến ba mươi tám quy tắc cơ bản mà lúc nào chúng ta cũng có thể vận dụng để đem vào đời sống của mình. Từng điều trong ba mưới tám điều đó luôn có đủ hai giá trị tự lợi và lợi tha. Chẳng hạn như Đức Phật dạy người Phật tử phải có tinh thần trách nhiệm với những người thân, phải biết trao đi với người khác để san sẻ hoặc tiếp nhận những kinh nghiệm cần thiết. Chúng ta không thể sống một mình nếu tinh thần tự lợi và lợi tha luôn là cần thiết. Và bên cạnh đó, ở bất cứ nơi đâu và lúc nào ta cũng có thể tự tìm thấy cho mình một nguồn hạnh phúc bởi cái hạnh phúc thật sự chỉ đơn giản là khả năng tỉnh thức về chính bên trong tâm hồn của mỗi chúng ta. Tất cả 38 điều được xem là qui tắc sống trên đây thật ra chỉ tập trung trong một vấn đề duy nhất, đó là khả năng tự tĩnh, mà tự tĩnh là một tên gọi khác của thiền định. Chúng ta hãy tự hỏi lòng mình, tự trắc nghiệm mình xem đã có thể sống được với lý tưởng thiền định hay chưa. Thiền định là một con đường thanh lọc nội tâm. Khi nội tâm chưa được trong sáng thì có nghĩa là nó vẫn còn tiếp tục bị nhiễu động, ngăn trở. Trong tình trạng đó, đầu óc chúng ta chỉ có thể cảm nhận được những vấn đề rắc rối, cái này chồng chất lên cái kia. Mãi cho đến khi nào chúng ta sống được với một nội tâm thanh thản bao dung, tháo gỡ được những gì vẫn được xem là "vấn đề" thì khi đó tự nhiên chúng ta sẽ đi đến một giai đoạn tạm gọi là Bùng Vỡ Ý Thức. Thế là đã quá đủ rồi. Bùng Vỡ Ý Thức là công đoạn giải thoát của hành trình tu tập, mang ý nghĩa tẩy sạch những cấu uế của nội tâm.

Thực ra cụm từ Bùng Vỡ Ý Thức chính là cụm từ đã được thầy tôi là Ngài Ajahn Sumedho sử dụng khi giải thích về thiền định. Đó là một giai đoạn mà chúng ta sống trong sự tự điều phục, tự mình làm thầy cho mình và kiểm soát bản thân. Có đi đến giai đoạn đó, quý vị sẽ tự biết thôi. Tôi dĩ nhiên không thể đem trường hợp của mình để ngồi kể lại cho các vị. Điều quan trọng nhất là tôi muốn các vị hãy biết rằng, Theo Phật giáo, trên suốt hành trình tu tập của mỗi người, trước khi đạt đến cứu cánh giải thoát tức khả năng hoàn toàn thức tỉnh, thì từng người trong chúng ta luôn bị ngăn trở bởi ba thứ phiền não Tham, Sân, Si. Nói gọn lại như vậy nhưng ba thứ phiền não này luôn ẩn hiện trong trăm ngàn hình thức tư tưởng. Thậm chí đã có người còn nói nôm na rằng có bao nhiêu pháp môn trong kinh Phật thì có đến chừng ấy những biến thể của một trong ba phiền não đó. Hay nói một cách rốt ráo hơn, gần như từng dòng tư tưởng của chúng ta điều có sự hiện diện của phiền não. Có thể đó là suy nghĩ về một viên kẹo, ý thức về tiếng muỗi bay hay một quan điểm chính trị, văn hóa, tôn giáo... nào đó!

Một ý nghĩa khác của thiền định là sự vượt qua các khuynh hướng cực đoan. Bản thân sự vượt qua đó chính là từng bước của công phu thiền định, từng bước để chúng ta tự giải thoát chính mình. Có ai trong số các vị ở đây muốn đặt nghi vấn nào đó với tôi về bài giảng này hay không?

-ooOoo-

Đại đức Jayasaro

Ngày xưa sư phụ ...

Tiểu sử:

Đại đức Jayasaro (Shaun Chiverton) sinh năm 1958 tại Isle of Wight, Anh Quốc. Từ những ngày còn ngồi ở ghế học đường, đại đức luôn là một học trò xuất sắc. Năm lên mười bốn tuổi, sau ba tuần lễ sống ở Morocco, ý tưởng đi du lịch xứ người đã vùng lên mãnh liệt trong lòng đại đức. Tốt nghiệp xong, đại đức quyết định tìm sang Ấn Độ.

Sau mười tám tháng dài đi khắp xứ Ấn, đại đức đã bắt đầu có hứng thú đối với các tôn giáo phương Đông, đặc biệt là thiền định của Phật giáo. Năm 1977, đại đức sang Iran để dạy tiếng Anh trong thời gian ba tháng rồi sau đó, đại đức trở về Anh quốc làm việc với cha mình, vốn là một vị kỹ sư tại đại học Sussex.

Năm sau, đại đức đến viếng chùa Hampstead và sau đó trải qua một mùa an cư làm giới tử dưới sự hướng dẫn của Ngài Ajahn Sumedho tại Oakenholt gần Oxford. Năm 1980, đại đức

sang Thái Lan thọ giới tỳ kheo với thiền sư Ajahn Chah. Sau đó, đại đức về chùa Nanachat. Năm 1988, đại đức tháp tùng với Hòa thượng Tan Chao Khun Pannananda sang viếng thăm Anh quốc.

Từ năm 1986, đại đức Jayasaro đã cùng với đại đức Abhichat được giao trách nhiệm viết lại tiểu sử thiền sư Ajahn Chah. Bài viết sau đây là đôi điều về cuộc đời của Ngài đã được đại đức Jayasaro nhắc lại trong một cuộc nói chuyện ở trung tâm Phật giáo Amaravati vào tháng 6 năm 1988 trong dịp về thăm lại Anh quốc.

Ngày Xưa Sư Phụ...

Tôi được gặp thiền sư Ajahn Chah lần đầu tiên vào ngày 15 tháng 12 năm 1978. Trước đó tôi đã trải qua một mùa an cư để làm giới tử thọ trì tám giới với Ngài Ajahn Sumedho ở Oakenholt. Sau đó, tôi đi về Thái Lan và đến chùa Pah Pong. Một vị đại đức người Úc pháp danh Pamutto đã dắt tôi đến gặp thiền sư Ajahn Chah. Lúc đó Ngài đang ngồi trong thất để uống nước. Ngài nhìn tôi rồi mỉm cưới, một nụ cười thật ấm áp. Ngài đưa cho tôi ly nước đang cầm trên tay và tôi đã cung kính nhận lấy. Khi quay lại phòng mình, chẳng biết tại sao tôi cứ thấy xúc động và khóc một mình. Cử chỉ chân tình của Ngài thiền sư đã chinh phục tôi. Từ hôm đó tôi không muốn rời xa chùa Pah Pong nữa và tự cảm thấy không có gì có thể ngăn tôi trở thành một học trò của thiền sư Ajahn Chah.

Nhiều người cứ thắc mắc chẳng biết bằng cách nào mà Ngài Ajahn Chah có thể giao tiếp và hướng dẫn những người học trò Tây phương vốn đến từ nhiều quốc gia và nói đủ thứ tiếng. Thậm chí có lần người ta còn cho rằng Ngài Ajahn Chah phải biết vài ba thứ ngoại ngữ căn bản như tiếng Anh, tiếng Pháp, tiếng Nhật, tiếng Đức…

Khi được Ngài Ajahn Chah xác nhận là không biết gì về các ngoại ngữ đó cả thì người ta lại hỏi Ngài đã bằng cách gì có thể dạy dỗ những người học trò Tây phương. Tôi nhớ Ngài đã trả lời câu hỏi đó bằng một câu hỏi ngược lại:

- Trong nhà các vị chắc là cũng có nuôi một số gia cầm, gia súc phải không? Dĩ nhiên các vị không thể nói chuyện với chúng được nhưng các vị có thể huấn luyện và điều khiển chúng được hay không?
-

Vấn đề ngôn ngữ trao đổi quả là không quan trọng đối với Ngài Ajahn Chah, chắc chắn Ngài nhận biết rất rõ cái hạn chế của ngôn ngữ và văn hóa các dân tộc. Những thứ đó còn có ý nghĩa gì khi Ngài cũng đồng thời biết rất rõ một điều là mọi tư tưởng phàm phu được cấu tạo

như thế nào. Phương pháp dạy thiền của Ngài là làm sao có thể vạch rõ cho các môn đệ trực tiếp nhìn thấy những sinh hoạt của nội tâm. Bài học căn bản nhất mà Ngài vẫn dạy chúng tôi là phương thức khám phá các tác dụng làm khổ của mọi ham muốn. Ngài luôn cố gắng xây dựng cho chúng tôi một trí tuệ thiền định đặt rên cơ sở của giáo lý Tứ Đế. Số lượng từ vựng được Ngài sử dụng để hướng dẫn thiền sinh chỉ quẩn quanh mấy chữ nhưng ý nghĩa và hiệu quả thì không sao nói hết được.

Có thể nói, với lối hướng dẫn của Ngài Ajahn Chah, người ta chỉ có thể chấp nhận khi đặt hết niềm tin vào Ngài. Ngài đơn giản quá, đơn giản đến mức rất dễ gây hiểu lầm. Nhưng với một thời gian tiếp cận lâu dài, ta sẽ thấy được rằng Ngài là một vị thiền sư có lòng độ lượng không bờ bến.

Trước hết đối với người sơ cơ, Ngài dạy cách sống từ bỏ tất cả. Nhưng Ngài không bỏ mặc ta với lời hướng dẫn ngắn ngủi đó, Ngài còn dạy rất nhiều điều cần thiết khi ta không thể dứt bỏ mọi thứ. Chẳng hạn Ngài có thể khuyên ta phép sống chịu đựng, bởi phải nói rằng, tinh thần Dứt Bỏ Mọi Thứ thật không dễ dàng thực hiện chút nào nếu ta chỉ tiếp nhận lời dạy của Ngài như một bài học mang tính kiến thức. Trong trường hợp đó, lời dạy về cách sống chịu đựng xem ra có vẻ cụ thể và hữu hiệu hơn. Ngài liên tục cho thay đổi nếp sinh hoạt trong thiền viện để các thiền sinh có thể tránh được những áp lực sinh lý hoặc nói rộng hơn là trong nếp sống thường nhật. Điều này có một ý nghĩa hết sức quan trọng là để giúp các thiền sinh tránh được lối sinh hoạt tù đọng và chấp thủ. Chính vì luôn sống trong một nếp sinh hoạt sẵn sàng được thay đổi nên các thiền sinh sẽ phải liên tục trải qua từng giây phút chú ý và cảnh giác.

Đọc lại những trang tiểu sử về những ngày tháng tuổi trẻ của thiền sư Ajahn Chah, cái quan trọng nhất đối với tôi chính là những vấn đề mà Ngài đã tự dàn xếp và vượt qua. Tự truyện về cuộc đời của các bậc đại sư thường để lại cho chúng ta cái ấn tượng rằng các Ngài đã là các bậc cao khiết từ độ tuổi chín, mười, liễu ngộ dễ dàng nhờ vào một khả năng tinh thần tuyệt thế. Nhưng đối với thiền sư Ajahn Chah thì lại là một trường hợp khác hẳn. Đời tu của Ngài là cả một quá trình phấn đấu gian nan. Chính Ngài đã kể lại từng đoạn đường mà mình đã đi qua một cách hết sức thiệt thà: Ngài đã từng có những giây phút đối diện với lòng ham muốn của chính mình trước một bình bát tốt, một bộ y đẹp... Rồi từng bước hạn chế tối đa những nhu cầu vật chất, kể cả những thứ hoàn toàn hợp pháp tức giới luật cho phép sử dụng, cất giữ, Ngài đã có những kinh nghiệm tu học thật khả kính mà cũng vô cùng cảm động: từ chối tất cả mọi thứ để rồi khi lá y mặc trên người bị sờn rách tả tơi mà vẫn không đi tìm một chiếc ý mới nào khác, chỉ lặng lẽ đi tìm từng miếng vải vụn rồi tự vá lấy một mình.

Thiều sư Ajahn Chah rất thương các học trò của mình, Ngài sẵn sàng lo lắng giúp đỡ khi có người cần đến dù bản thân ngài luôn có nhiều bận rộn, kể cả những vấn đề phải giải quyết ở chính mình. Lần đó, trước khi bắt đầu một mùa an cư, Ngài quyết định sẽ không để mắt nhìn thấy bất cứ người phụ nữ nào hết để tự kiểm tra lại một cách nghiêm túc nội tâm chính mình. Ba tháng trôi qua Ngài đã thực hiện đúng bản nguyện. Thế rồi vào ngày cuối cùng của mùa an cư, có rất nhiều Phật tử đến viếng chùa để cúng dường Tăng chúng, nam nữ đủ cả. Lúc đó Ngài đã suy nghĩ một mình: "Đã ba tháng rồi, mình đã làm đúng quyết định của ngày đầu tiên trong mùa an cư, hôm nay là ngày cuối cùng mình thử thả trôi đôi mắt để xem điều gì xảy ra". Thiền sư Ajahn Chah đã ngước nhìn lên và đúng ngay lúc đó, một cô nàng trẻ tuổi đang đứng trước mặt Ngài. Ngài kể lại rằng trong khoảnh khắc đó mình đã có cảm giác như bị một tia sáng cực mạnh quét ngang bàng hoàng thảng thốt. Khi đó Ngài nhận ra một điều rằng một sự thu thúc mang tính hình thức và cảm giác thì vẫn chưa đủ. Không chỉ riêng đối với đôi mắt, mà đối với các giác quan còn lại kể cả ý thức nếu chỉ được khép kín bằng một thái độ đè nén, gò ép và khiên cưỡng mà không có sự can thiệp của trí tuệ thật sự thì chuyện giải thoát vẫn là một điều bất khả.

Thiền sư Ajahn Chah luôn đặc biệt nhấn mạnh đến ý nghĩa quan trọng của trí tuệ trong đời sống tu học. Ngài thường bảo rằng chỉ tự chế trong hình thức thì vẫn chưa đủ mà người tu hành nói chung còn phải có được một nội tâm chánh niệm và quan sát. Bởi nếu chỉ bằng vào đôi chút hứng thú mang tính chất nhất thời cộng với khả năng phản tỉnh quá hạn chế thì thường kết quả tu tập chẳng đi đến đâu hết và đây cũng là lý do tại sao các nhà sư quyết định hoàn tục. Các vị đã chấp nhận đời sống khuôn khổ trên hình thức nhưng trong nội tâm vẫn chưa kịp có được một khả năng thấu suốt thật sự, hay nói cách khác là họ đắp lên mình chiếc y mà vẫn chưa được đả thông tư tưởng. Ngài Ajahn Chah khẳng định rằng một sự nỗ lực bền bĩ luôn có giá trị hơn một kiểu tinh tấn vượt bực nhưng mang tính bộc phát và ngắn hạn, vì ý nghĩa đích thực của cuộc tu nói chung và đối với hành giả thiền định nói riêng là từng ngày, từng tháng rồi từng năm ta vẫn trước sau giữ được cái chừng mực nhất định. Thời gian có thể trôi đi, mọi sự cố trong đời sống có xảy ra như thế nào đi nữa nhưng cái quí là nội tâm người tu vẫn trước sau như một. Ngài thiền sư đã từng dạy rằng cái thật sự cần thiết trong pháp môn thiền quán chỉ đơn giản là khả năng tỉnh thức một cách Kiên Cố, Thường Trực, Kịp Thời đối với những gì mình đang làm, đang nói, đang suy nghĩ. Khả năng tỉnh thức đó không phải chỉ được duy rì trong một thời điểm nhất định nào hết, mà đó là toàn bộ vấn đề của đời sống tu tập. Theo Ngài, chúng ta phải luôn có những tự vấn: "Tôi đang làm cái gì? Tại sao tôi làm việc này? Liệu tình trạng tâm lý này có ổn không?" Tất cả các thực tại mà người hành giả nhìn ngắm trong từng phút luôn thay đổi liên tục nên chánh niệm của chúng ta cũng phải luôn linh hoạt và bén nhạy theo để có thể kịp thời ghi nhận. Ngài Ajahn Chah dạy rằng trong trường hợp đó chánh niệm

của chúng ta cứ như từng giọt nước nhỏ vào thực tại sở tri. Và như ta đã biết, mỗi giọt nước tuy nhỏ nhoi nhưng với một số lượng lớn thì chúng ta sẽ trở thành một dòng nước mạnh và mục đích tu tập của chúng ta chính là làm thế nào để có được một dòng thác chánh niệm sung mãn và mãnh liệt.

Điều đáng lưu ý là thiền sư Ajahn Chah thường có vẻ như không muốn đá động đến việc phân cấp các trình độ tu chứng. Ngài cố tránh cho thiền sinh cái ý tưởng khát vọng hoặc ngộ nhận một cách nguy hiểm qua cái gọi là trình độ này, trình độ nọ. Lần đó, có người đến hỏi Ngài về trạng thái tâm lý của một vị A La Hán, Ngài đã trả lời như sau:

- A La Hán là A La Hán, chưa chứng quả A La Hán thì chưa phải là bậc A La Hán. Chúng ta là chúng ta, còn là phàm phu thì chúng ta không thể giống như A La Hán. Điều quan trọng nhất là quay lại với chính mình, tu học một cách nghiêm cẩn và đúng đắn để trở thành bậc A La Hán.

Thiền sư Ajahn Chah luôn cố tránh nói nhiều điều về mình, đặc biệt trước những câu hỏi về thành quả tu học của chính bản thân Ngài. Trong cách thuyết giảng, Ngài cũng luôn cố tránh thứ ngôn phong mang tính giáo điều và mệnh lệnh. Chẳng hạn thay vì nói "Ông (hay bà) hãy làm như thế này, hãy nói như thế kia..." thì Ngài lại thường dùng cách nói khiêm tốn hơn, nói như một kiểu san sẻ gần gũi: "Chúng ta nên làm như thế này, chúng ta nên suy nghĩ như thế kia..." Đối với ai Ngài cũng có cách nói chuyện như thế cho nên ta khó mà phân biệt được Ngài đang nói chuyện với ai, nam hay nữ, với một người hay nhiều người nếu chỉ được nghe lại bài nói chuyện của Ngài qua băng ghi âm.

Về cách sắp xếp nếp sinh hoạt trong các thiền viện dưới quyền điều hành của mình, thiền sư Ajahn Chah đã áp dụng rất nhiều kinh nghiệm được kế thừa từ sư phụ của mình ngày xưa là thiền sư Ajahn Mun, nhưng dĩ nhiên bên cạnh đó Ngài cũng không quên vận dụng một cách hợp lý những kinh nghiệm của riêng mình trong những năm tháng còn sống đời du hành. Ngài Ajahn Chah luôn đặc biệt nhắc tới tinh thần tập thể và thường xuyên đề cập đến bài Kinh Đại Bát Níp Bàn như là một nguyên tắc sống cho các đệ tử. Trong bài kinh đó, Đức Phật đã nói rất nhiều về tinh thần trách nhiệm và đoàn kết của Tăng chúng với nhau, mỗi cá nhân đều nên biết tôn trọng ý kiến tập thể. Là một thiền sư nên Ngài Ajahn Chah cũng đã dùng đến Luật tạng để làm môn quy hướng dẫn các thiền sinh Tăng, tục. Ngài không chỉ nhắc nhở người khác mà còn tự thể hiện tinh thần đó ngay trong chính đời sống của mình nữa. Giờ giấc sinh hoạt do Ngài Ajahn Chah đưa ra có thể nói là khá khắt khe. Thường thì trước buổi tụng kinh sáng Ngài dành cho khoảng một hai tiếng đồng hồ để nhắc nhở chư Tăng. Khi tiếng chuông báo hết giờ tụng

kinh thì hầu hết các Tăng thiền sinh đều ngại phải quay về cốc của mình bởi ở đó các vị có thể sẽ bị buồn ngủ. Rồi cứ vậy mà tất cả ra ngồi thiền dưới các gốc cây để chờ sáng.

Thỉnh thoảng, Ngài Ajahn Chah lại tổ chức những buổi tọa thiền vào giờ khuya như vậy và trong những ngày đó phải nói là các thiền sinh rất vất vả. Chúng ta hãy thử tưởng tượng một cánh rừng lúc giữa khuya lại thiếu ánh sáng thì cảm giác của những người ở đó sẽ ra sao. Đã vậy, những đêm đó thường là những đêm tối trời không trăng, khu rừng rậm rạp mịt mùng với thật nhiều dã thú nguy hiểm như rắn, rít, cọp, beo... Toàn khu rừng gần như lặng, mãi đến lúc gần sáng thì ta mới nghe được tiếng chân của các vị tăng thiền sinh đi về cốc và sau đó là tiếng tụng kinh của các vị được vang lên trong cùng lúc. Nhờ vậy mà khu rừng có vẻ ấm cúng và an toàn hơn đôi chút. Thật ra trước đây trong rừng thiền đã được lắp đặt hai mươi bóng đèn nhưng rồi chúng bị hỏng đi thì không ai nhắc tới chuyện thay các bóng mới nữa.

Đôi lúc thiền sư Ajahn Chah có vẻ như không thích bất cứ ai đến sống gần với mình. Nếp sinh hoạt của Ngài tuy rất bình thường nhưng vẫn có chút gì đó rất khác biệt so với các đệ tử. Điều này có thể cũng do trình độ tu chứng của Ngài cũng nên. Có đôi lần tình cờ, Ngài Ajahn Chah cho biết rằng chỉ với ba mươi phút được sống hết mình một cách tròn vẹn trong thiền định thì coi như Ngài có thể khỏe khoắn chẳng kém gì sau một giấc ngủ tám giờ đồng hồ. Ở Ngài Ajahn Chah, ta có thể nhận thấy những điều gần như không thể hiểu được. Có khi Ngài bỏ ra hằng mấy giờ đồng hồ để trò chuyện với mọi người chung quanh. Có điều lạ lùng là Ngài có thói quen kể lại hàng trăm lần một câu chuyện mà lần nào Ngài cũng kể lại bằng tất cả xúc cảm hứng thú như mới kể một lần đầu tiên. Ngài ngồi giỏi lắm, có thể ngồi nhiều giờ đồng hồ tại một chỗ trong khi những người chung quanh đã gần như không còn có thể ngồi yên được nữa.

Một điều nữa cũng đáng được ghi nhận về thiền sư Ajahn Chah là Ngài có một lối xoa dịu đau khổ của người khác một cách rất đặc biệt mà mới thoạt nghe qua ta cứ dễ ngỡ rằng Ngài mỉa mai châm biếm. Nhất là đối với các vị sư học trò người Tây phương, Ngài thường dùng cách này để trấn an họ. Có một vị sư người Anh học trò Ngài, đại đức Thitappo, vị được Ngài chú ý đến nhiều nhất và chính vị này cũng là người phải chịu đựng những lời thử thách của Ngài nhiều nhất. Một hôm có một số đông khách thập phương đến viếng chùa và như thường lệ, Ngài Ajahn Chah đã có lời khen ngợi các vị sư người Tây phương về cái khả năng tu học, làm việc và đức hạnh. Đang nói nửa chừng, Ngài Ajahn Chah bỗng dừng lại và chỉ tay về phía đại đức Thitappo rồi nói với mọi người:

- Nãy giờ tôi khen các vị kia, chứ riêng ông này thì đần độn hơn cả!

Sau đó ít hôm, gặp mặt đại đức Thitappo. Ngài hỏi như không có gì xảy ra:

- Hôm trước tôi nói vậy, sư có giận tôi không?

Nhìn lên Ngài thiền sư, đại đức Thitappo cung kính trả lời:

- Làm sao con có thể giận được chứ, giận Ngài thì có khác gì nổi giận với một ngọn núi!

Có vài lần, trước tánh khí lạ lùng của thiền sư Ajahn Chah, nhiều người bảo Ngài sao cứ giống như một đại sư bên Thiền Tông của Phật giáo Bắc Truyền. Khi nghe vậy Ngài Ajahn Chah chỉ mỉm cười:

- Tôi chẳng là đại sư Thiền Tông nào hết, tôi cứ thấy mình cứ giống như thiền sư Ajahn Chah mà thôi!

Lần đó có một vị sư người Triều Tiên đến viếng thăm Ngài Ajahn Chah và xin được trao cho một công án, Ngài đã từ chối thẳng thừng và còn cho đó là trò chơi của trẻ con nữa. Ngài bảo với vị này rằng muốn chơi bất cứ trò nào thì trước hết phải hiểu biết quy tắc của trò chơi đó. Đối với pháp thiền cũng vậy, phải có khái niệm và hiểu được mục đích của nó thì mới may ra tự tìm thấy cho mình một câu trả lời chín chắn. Còn cái chuyện công án gì đó thì thật ra vẫn chỉ là một trò chơi mà thôi. Một hôm khác, vị sư người Triều Tiên này lại đến kể cho Ngài Ajahn Chah câu chuyện về cuộc đối thoại giữa Lục Tổ Huệ Năng với hai vị học Tăng Trung Hoa, xong rồi vị này mới hỏi Ngài:

- Lấy mắt mà nhìn thì rõ ràng là lá phướn bay nhưng theo Ngài thì đó là tướng của lá phương hay tướng của gió?

Ngài Ajahn Chah trả lời không chút do dự:

- Chẳng phải là phướn động cũng chẳng phải là gió thổi mà là do nội tâm của người nhìn lá phướn.

Vị sư Triều Tiên bội phần kính phục và sụp mình đảnh lễ thiền sư Ajahn Chah. Nhưng ngay lúc đó Ngài lập tức mỉm cười và bảo rằng đó là câu trả lời của Lục Tổ Huệ Năng mà người đã đọc được trong một bản dịch tiếng Thái.

Có rất nhiều người trong số chúng ta cứ lầm lẫn hai khái niệm Sâu Sắc và Ô Hợp trong trí tuệ tu học. Ngài Ajahn Chah nhận biết rất rõ điều này và thường cố gắng giải thích cho các thiền sinh hiểu được cái sâu sắc thật sự và cần thiết thông qua những khái niệm đơn giản nhất. Định luật vô thường là một vấn đề đơn giản mà cũng sâu sắc nhất trong trí tuệ thiền định. Ngài thường nhấn mạnh như vậy. Thiền sư Ajahn Chah bảo rằng chiếc chìa khóa tốt nhất để khám phá thế giới chính là khả năng ghi nhận cẩn trọng bản chất vô thường của vạn vật. Ngài không dùng bất cứ một ngôn ngữ Tây phương nào để nói về thiền cả, Ngài chỉ nói bằng tiếng Thái thôi và trong các buổi thuyết giảng về thiền định, người ta thường nghe Ngài nhắc đi nhắc lại hai chữ "Mấy Né!" mà trong tiếng Thái có nghĩa là "vô thường, không chắc chắn". Thiền sư Ajahn Chah gần như đã đưa định luật vô thường lên vị trí hàng đầu lên cả các khía cạnh giáo lý khác. Trong những giờ dạy thiền, Ngài thường nhắc nhở các thiền sinh một điều là: "Chúng ta không

thể nào vượt qua được các trở lực phiền não nếu chưa thực sự hiểu được chúng". Và Ngài giải thích rằng sự hiểu biết ở đây chính là khả năng nhận thức về đặc tính vô thường của các trở lực.

Bằng mọi cách, thiền sư Ajahn Chah đã luôn đề cập đến khả năng nhận thức định luật vô thường trong các pháp dù ngôn ngữ diễn đạt nhiều lúc có vẻ như không đá động gì tới vấn đề đó. Chẳng hạn như đi với Ngài, cụm từ "Giết chết phiền não" luôn đồng nghĩa với cụm từ "Nhìn thấy sự vô thường của các phiền não". Ở các trường thiền miền Đông Bắc Thái Lan người ta hầu như đã quá quen thuộc với những ngôn ngữ dạy thiền của Ngài. Thiền sư Ajahn Chah cho rằng một khi hiểu được bản chất vô thường của các phiền não thì chúng ta sẽ có thể dễ dàng vượt qua được chúng.

Người ta thường cho rằng đời sống của một nhà sư Phật Giáo, đặc biệt là đối với các hành giả thì ngoài những công phu mang tính tôn giáo, chẳng có một lao động chân tay nào hết. Đó là một suy nghĩ rất nông nổi, bởi nếu nói theo tinh thần Phật giáo thì chỉ khi nào ra sức thực hiện những gì thật sự cần thiết thì đó mới được gọi là làm việc. Một người tu học chín chắn thì không làm những việc vô bổ, vô nghĩa. Nếu hiểu được một cách đúng đắn về tinh thần sinh hoạt đó thì mọi cử động lớn nhỏ của người hành giả, từ việc tụng niệm cho đến các sinh hoạt cá nhân đều là những công việc thật sự. Chuyện tu học và các sinh hoạt thường nhật lúc này coi như chỉ là một.

Theo tinh thần hướng dẫn của thiền sư Ajahn Chah, ở các thiền viện do Ngài lãnh đạo, các vị sư, kể cả Ngài, một khi đã làm việc thì luôn nhiệt tình và hết mình. Làm việc mà vẫn tiếp tục sống trong tinh thần thiền định. Lần đó thiền sư Ajahn Chah muốn làm một con đường lên chùa Tum Saeng Pet nằm trên núi, và Sở Cầu Đường lúc đầu đã nhận lời giúp đỡ nhưng sau đó họ lại rút lui. Trước tình cảnh như thế, thiền sư Ajahn Chah dẫn hết chư Tăng trong chùa của mình lên tận nơi để bắt tay vào việc đắp đường. Các vị làm việc liên tục suốt buổi sáng. Đến giờ khất thực thì tất cả vẫn ôm bát xuống làng như thường lệ. Sau bữa ăn, nghỉ ngơi trong khoảng một giờ, các vị lại tiếp tục làm việc. Điều hết sức đặc biệt là trong suốt thời gian làm việc, không ai thấy Ngài Ajahn Chah nghỉ ngơi trong một phút nào cả. Ngài vừa phải tiếp xúc với những người đến thăm viếng, vừa chỉ đạo chư Tăng làm việc và vẫn tự tay khiêng từng viên đá nặng để đắp đường. Ngoài ra Ngài còn làm cả những việc như lấy nước giếng cho chư Tăng dùng. Cứ như vậy Ngài làm việc cho đến khi nào kiệt sức thì thôi.

Một điều đáng buồn là bản thân thiền sư Ajahn Chah có như thế nào đi nữa Ngài cũng không được đón nhận nồng nhiệt ngay trên chính quê hương của mình là miền Đông Bắc Thái

Lan, cho dầu Ngài đã đem về đây nhiều đóng góp quan trọng mang cả ý nghĩa xây dựng nếp sống cho từng người dân địa phương. Phần lớn dân chúng ở đây vẫn còn quá lạc hậu, họ cứ tiếp tục giữ lại những cổ tục thấp kém như thờ cúng thú vật chẳng hạn. Chỉ có một số ít người chịu chấp nhận pháp môn thiền định, còn phần đông những người khác thì cứ e sợ pháp môn tu tập này sẽ làm họ mất trí. Ở miền Đông Bắc Thái Lan, hầu hết mọi người đều rất sùng thượng vấn đề thần quyền như bùa chú và các hiện tượng siêu hình mà không quan tâm gì tới Phật giáo cả. Người ta đã từ chối Phật giáo để rồi lại chấp nhận những điều hết sức nghịch lý như luôn sẵn sàng để giết thú vật làm lễ hiến tế để cầu phước. Ngài Ajahn Chah đã can đảm phủ nhận những tín ngưỡng mù quáng như vậy và thế là chưa kịp độ được ai thì Ngài lại có quá nhiều kẻ thù.

Nhưng dẫu sao cũng phải nhận rằng thiền sư Ajahn Chah vẫn nhận được lòng thương kính của đông đảo quần chúng dù Ngài không hề có vẻ cố ý gây tạo cảm tình với ai và cũng chẳng có hứng thú gì với những tình cảm đó. Đối với các đệ tử của mình, ai muốn ra đi thì Ngài sẵn sàng chấp nhận một cách dễ dàng, thậm chí còn gởi gắm họ với chỗ họ đã chọn. Còn đối với những vị sư đệ tử hết lòng thương kính Ngài, nếu cần, Ngài cũng dễ dàng gởi họ đến các ngôi chùa khác. Có thể nói rằng ngay trong chính tình cảm thầy trò, thiền sư Ajahn Chah vẫn luôn lấy tinh thần tập thể làm trọng. Ngài xem vị sư nào cũng là thành viên trong giáo hội mà không hề muốn ràng buộc bất cứ ai bằng thứ tình cảm riêng tư. Cho đến bây giờ tôi vẫn còn nhớ rõ một kỷ niệm về thiền sư Ajahn Chah vào một ngày Tết Thái Lan mấy năm về trước, lúc Ngài còn sống. Hôm đó, theo lệ thường nhân dịp đầu năm, các Phật tử kéo nhau lên chùa đông đảo lắm. Sau giờ tụng kinh chiều, Ngài bắt đầu thuyết pháp để sau đó là tiết mục thiền định tập thể. Lúc gần giữa đêm, có người vào báo với thiền sư Ajahn Chah là có một vị hòa thượng từ một ngôi chùa làng đến viếng thăm. Tôi không sao quên được hình ảnh Ngài Ajahn Chah đã đích thân bước ra ngoài để tiếp đón vị hòa thượng kia. Ngài cầm lấy chiếc đèn của vị hòa thượng rồi tự tay trải tọa cụ cho vị này ngồi. Sau đó Ngài đã quỳ xuống đảnh lễ vị hòa thượng này bằng ba lần cúi lạy thật nghiêm túc và hết sức thành kính. Có thể nói đó là ba cái cúi lạy đẹp nhất mà tôi đã thấy được trong đời mình. Thiền sư Ajahn Chah đã có một phong cách khiêm tốn tuyệt vời quá. Ngài đối xử với vị hòa thượng kia bằng thái độ hạ mình của một vị tân sư mới xuất gia và điều đáng nói hơn nữa là Ngài đã thực hiện điều đó ngay trước mặt hàng trăm đệ tử đồ chúng của mình như chẳng còn màng gì tới những suy nghĩ về danh phận, địa vị bản thân nữa.

Tôi nghĩ rằng thiền sư Ajahn Chah sở dĩ có được cái phong cách sống bất phàm đó chính vì Ngài đã không tự xem mình là một con người Riêng Biệt, Bất Biến nữa mà Ngài luôn có thể trở thành bất cứ con người nào mình muốn. Đôi lúc chúng ta có thể thấy Ngài là một con người

cả quyết, cứng rắn nhưng nếu cần thì Ngài cũng có thể là một vị thiền sư thật mềm mỏng, dễ gần. Bản thân Ngài là người luôn tự tĩnh, sống nhiều về chiều sâu , nhưng trong từng cử chỉ và sinh hoạt lớn nhỏ của Ngài đều luôn nhắm đến niềm hạnh phúc cho người khác. Thiền sư Ajahn Chah là một người vô cùng sâu sắc và tế nhị khi phải đối diện với những vấn đề thuộc quan điểm tư tưởng của người khác, dầu đó là cá nhân hay một tông phái. Chẳng hạn như lần đó có người đến hỏi Ngài về vấn đề A La Hán với Bồ Tát và muốn được Ngài cho biết ý kiến bởi từ trước đến giờ giữa Phật giáo Nam Tông và Bắc Tông vẫn có hai quan điểm khác nhau về vấn đề này. Vừa nghe xong câu hỏi, Ngài Ajahn Chah thong thả trả lời:

- Đừng ham là A La Hán hay Bồ Tát và cũng đừng muốn mình trở thành bất cứ cái gì hết. Quý vị hãy coi chừng mình sẽ bị đau khổ bởi những cái gọi là A La Hán, Bồ Tát hay chi chi đó.

Tôi có cảm giác rằng thiền sư Ajahn Chah đã không muốn mình là bất cứ cái gì cả. Ngài đã tự thể hiện tinh thần chánh pháp qua những giá trị tu học ở chính mình mà điều đó thì rõ ràng là không hề có ý nghĩa xây dựng, đắp tô một con người nào hết.

Ngay từ lần đầu tiên gặp gỡ với Ngài, tự nhiên tôi đã có một niềm tin thật là mãnh liệt vào sự hướng dẫn của Ngài, đặc biệt là đối với tinh thần vô kỷ vong thân mà Ngài đã thể hiện. Tôi đã vô cùng thích thú khi nhận ra tinh thần đó ngay trong chính những ngày tháng tu học của mình. Có thể nói thiền sư Ajahn Chah đã tự hiểu được rằng mọi rắc rối trong đời sống đều được sản sinh từ chính bản thân mỗi người. Và nhận thức đó không hề là một kiến thức mang tính giáo điều nữa, nó phải là cái khả năng tinh thần mà mỗi người phải tự thể nghiệm lấy. Chính nhận thức đó sẽ giúp cho mọi sự trên đời có vẻ dễ chịu hơn.

Có thể nói đó là thành quả quan trọng nhất mà chúng ta có thể đạt được qua mọi thăng trầm của cuộc tu. Cái quan trọng trong cuộc tu nằm ở chỗ chúng ta biết quay về với chính mình và thấu suốt bản thân. Giá như tôi cứ nhớ hoài những lời dạy về vấn đề ngã chấp và vô minh mà mình đã được tiếp thu rồi tu tập đúng theo như vậy thì tôi tin chắc rằng tôi có thể tự biến mình một cách tự nguyện cho sư phụ của tôi. Thái độ vong thân này sẽ mang lại cho chúng ta một nguồn đạo lực to lớn bởi vì đây cũng là một cách suy tưởng về ân đức Tăng Bảo, một trong những đề mục có ý nghĩa trưởng dưỡng niềm tin cho chúng ta.

Tôi mong sao quí vị ở đây sẽ tìm thấy trong buổi nói chuyện này của tôi một chút giúp sức nào đó cho cuộc tu của quý vị.

-ooOoo-

Đại đức Vajiro
Nếp sống chia sẻ

Tiểu sử:

Đại đức Jajiro (Pill Sunton) sinh năm 1953 tại Kuala Lumpur, Malaysia. Đại đức đã từng học tại trường Lancing College, rồi sau đó lại theo học ngành kinh tế ở đại học Bath University. Cả hai trường này đều ở Anh Quốc và năm 1974 đại đức đã tốt nghiệp đại học với số điểm xuất sắc. Vào đúng thời gian này, một người bạn đã rủ đại đức đến tham dự một thiền khóa mười ngày tại trung tâm Phật giáo Oakenholt. Sau đó, đại đức đã tiếp tục dự thêm các thiền khóa khác trong thời gian 1976 và 1977. Năm 1977, nghe tin thiền sư Ajahn Chah cùng Ngài Ajahn Sumedho sang viếng thăm Oakenholt, đại đức đã đến chùa Hampstead để gặp gỡ hai vị. Sau lần gặp gỡ này, đại đức đã là một thiền sinh xuất sắc. Năm 1978 đại đức xin được làm giới tử và sống ở Chithurst trong ít lâu trước khi đi qua chùa Pah Pong ở Thái lan. Năm 1979 đại đức tu sa di và một năm sau thì thọ cụ túc giới với Ngài Ajahn Chah.

Đại đức Vajiro đã quay lại Anh quốc năm 1984 và đã cùng các huynh đệ xây dựng trung tâm phật giáo Amaravati. Hiện nay đại đức đang sống tại Chithurst.

Bài viết dưới đây là phần trích lại từ một thời pháp của đại đức tại Chithurst năm 1988.

Nếp Sống Chia Sẻ

Cảm giác phân biệt là một cảm nghiệm về sự hiện hữu của mọi loài chung quanh mình. Chúng ta có thể nhận ra điều đó trong chính bản thân hoặc thậm chí trong cả các loài thú vật. Cái ý thức về người này, vật nọ hoặc tự xác định lấy sự khác biệt giữa mình với người khác, đó chính là thái độ phân biệt. Chúng ta luôn cố gắng bằng đủ mọi cách để trang bị và nâng cấp tinh thần phân biệt đó của mình. Có thể nói rằng mọi nỗ lực đó của chúng ta đều là những hình thức khác nhau của sự chấp thủ. Chúng ta chấp thủ đủ mọi thứ và luôn tự tạo cho mình một môi trường để duy trì nó. Cái gì chúng ta cũng muốn giữ lại cho riêng mình cả, từ cái nhỏ nhoi cho đến cái to tát nhất. Như đã nói thì càng chấp thủ cũng chỉ có nghĩa là chúng ta càng củng cố thêm cái tinh thần phân biệt.

Một hình thức tinh vi khác của sự chấp thủ tức tinh thần phân biệt chính là thái độ Đồng Hóa, Thỏa Hiệp. Kể cả trường hợp chúng ta có cố tình dứt bỏ một cái gì đó thì trong tự đáy lòng, chúng ta vẫn nghĩ đến một sự đánh đổi. Như vậy thì cuộc tu của chúng ta lúc này cứ giống như

một kiểu đi chợ. Chúng ta chịu mất tiền để có được một thứ gì đó. Tinh thần tu tập như vậy chỉ giữ lại được ý nghĩa mặc cả và tính toán và chúng ta lúc này đã tự vô tình tạo thêm cho mình một chướng ngại trên đường tu với bức rào cản của tinh thần phân biệt.

Vấn đề chưa hết đâu, trong những trường hợp đặc biệt hơn, thì tinh thần chấp thủ, phân biệt còn được ngụy trang trong một tấm lòng hào sảng vị tha. Với nó, người ta có thể nhận thức rõ ràng cái tinh thần phân biệt không cần thiết kia để có thể nuôi lớn một lý tưởng sống chia sẻ một cách trọn vẹn. Có điều là tinh thần cởi mở đó lại cũng chỉ là một sự sắp xếp kín đáo để đánh đổi được cái niềm vui của một người không chấp thủ!

Như vậy thì trong tinh thần phân biệt, mọi nỗ lực kể cả nỗ lực vượt thoát chính nó chỉ là những nguồn sức mạnh nuôi lớn nó mà thôi. Ý tưởng giải thoát đặt trên cơ sở của sự chấp thủ thì trước sau gì cũng chỉ là một vòng lẩn quẩn. Trong trường hợp đó, có lẽ bố thí là một pháp môn hữu hiệu nhất để chúng ta có thể vận dụng trong ý nghĩa đối trừ tư tưởng phân biệt. Ở đây tôi muốn nói tới một thái độ bố thí thật sự, một cách cho ra mà không cần nhận lại. Đó không phải là một cách cho mang tính mặc cả hay ban phát. Cho chỉ có nghĩa là cho, là buông tay một cách hết mình mà không hề muốn giữ lại cho bản thân bất cứ cái gì. Đem chia sẻ cho ai đó một món đồ, thì chúng ta cũng trao hết cho họ tất cả tấm lòng của mình, không nghĩ đến chuyện thù tạc và đây mới chính là cách cho mà tôi muốn nhấn mạnh ở đây.

Có lắm trường hợp chúng ta bố thí nhưng bố thí một cách khiếm khuyết, một kiểu cho không được trọn vẹn. Chúng ta có bao giờ chịu tìm hiểu về ý nghĩa của pháp môn bố thí để có thể hoàn chỉnh nó ngay trong cuộc tu của mình, đồng thời cũng tìm hiểu luôn ý nghĩa công đoạn của pháp môn bố thí trong suốt quá trình tu học trước khi thật sự giải thoát. Pháp môn bố thí là chặng đường đầu tiên của chặng đường tu đạo Ba La mật. Trên ý nghĩa tổng quan thì chúng ta đều hiểu rằng bố thí Ba La Mật là pháp Ba La Mật cuối cùng mà Bồ Tát bổ túc trước khi thành Phật nhưng trên văn bản kinh điển thì ta lại thấy pháp môn Ba La Mật này được xếp ở vị trí đầu tiên.

Tôi nhớ có lần Ngài Thiền sư Buddhadàsa đã từng bảo rằng nếu chúng ta có thể hoàn tất một pháp môn Ba La Mật nào đó thôi thì các pháp môn Ba La Mật còn lại cũng sẽ được thành tựu trọn vẹn theo. Tôi nghĩ rằng câu nói đó rất quan trọng khi chúng ta bàn về phép bố thí, bởi ít nhất chúng ta cũng có thể thấy rằng một khi thực hiện pháp môn bố thí với tâm trạng hoàn toàn cởi mở, vô cầu vô chấp thì ngay giây phút đó các đức tánh khác (ở đây ta có thể gọi thẳng là các Ba La Mật) cũng cùng lúc được thực hiện hoàn chỉnh.

Nói một cách dễ hiểu, sự có mặt của các pháp Ba La Mật trong khoảnh khắc bố thí chính là từng khía cạnh tâm lý tương quan. Trí Tuệ Ba La Mật ở đây là khả năng nhận biết một cách rõ ràng về thời điểm, nơi chốn và những gì được đem cho. Chân Thật Ba La Mật lúc này chính là thái độ nghiêm cẩn và trân trọng khi bố thí. Nhẫn Nại Ba La Mật trong trường hợp này chính là khả năng chấp nhận một cách tự nguyện những giới hạn về tâm lý hoặc hoàn cảnh bất trắc nào đó có thể xảy ra trong lúc bố thí. Ly Dục Ba La Mật ở đây là thái độ khước từ khái niệm sở hữu. Nghị lực nâng bước cho những khía cạnh tâm lý trên chính là Tinh Tấn Ba La Mật. Tinh thần độ lượng không phân biệt trong nghĩa cử bố thí chính là Từ Tâm Ba La Mật và Hành Xả Ba La Mật. Còn Bất Thối Ba La Mật (Chí Nguyện Ba La Mật) thì dĩ nhiên không thể thiếu được trong lúc này rồi. Đó chính là thái độ dứt khoát không do dự để có thể chia sẻ cái mình có đến người khác mà không phân vân lưỡng lự.

Đến đây thì chúng ta đã có thể nhận ra được sự hiện diện cùng lúc của các pháp Ba La Mật ngay trong chính giây phút thực hiện bố thí Ba La Mật rồi, vậy thì chúng ta cũng nên tự hỏi lòng mình xem đã có lần nào biết cho ra một cách trọn vẹn như vậy hay không. Nhớ lại hồi còn ở Thái Lan tôi đã phải khó khăn lắm mới có được một bài học về tinh thần hào sảng. Lúc mới tu, trong những giờ đi khất thực, tôi đã thấy những ông già bà cả trong thôn xóm cứ dắt nhau ra lề đường đặt bát cho tôi đủ thứ hết: Cơm, bánh, trái cây, đường, kẹo... có thể nói là họ có cái gì cho cái đó. Nhìn thấy nét mặt hân hoan của họ tôi cứ suy nghĩ vẩn vơ mà không hiểu được tại sao người ta lại có thể tốt bụng với tôi đến vậy, tốt bụng một cách thiệt thà đối với những người chưa hề giúp đỡ được gì cho mình. Tôi thấy tất cả những người đến đặt bát như đều có chung một niềm tịnh tín thật kỳ lạ. Thậm chí có những lần không thấy chúng tôi xuống làng khất thực, các Phật tử địa phương còn dẫn nhau lên chùa hỏi đủ chuyện. Họ sợ chúng tôi bị bệnh hay gặp chuyện gì. Thái độ của họ càng làm tôi ngạc nhiên hơn. Lúc đó tôi đã tìm gặp đại đức Jararo rồi nói hết những suy nghĩ của mình. Tôi nhớ đại đức Jararo đã nói với tôi một câu thật đơn giản nhưng cũng nhờ đó mà tôi có được một bài học thật hay:

- Sư sẽ không bao giờ hiểu được ý nghĩa của cách Cho nếu sư chưa học được cách Nhận, và sư sẽ không thể nào hiểu được ý nghĩa của cách Nhận nếu sư chưa hiểu được ý nghĩa của cách Cho.

Có đến hai cách cho và cũng có hai cách nhận. Cách nhận thứ nhất là bằng thái độ tri ơn, sự cảm nhận được tấm lòng của người đã san sẻ cho mình và cách nhận thứ hai là ngửa bàn tay mà thấm thía tinh thần xả kỷ cho kẻ giúp mình để từ đó tự có một thái độ tâm lý kính phục. Khi ta biết kính phục người khác thì cũng có nghĩa là một điều hết sức cần thiết để giúp ta vượt qua được tinh thần phân biệt.

Cho, cũng có nhiều cách. Ta có thể chia sẻ cho người khác rất nhiều thứ như thức ăn, thuốc men, áo quần, tiền bạc và cả những thời gian, công sức hoặc thậm chí chỉ một tấm lòng kín đáo thôi. Nhưng không phải lúc nào cho cũng có nghĩa là chối bỏ sở hữu bởi có nhiều lúc cho cũng là một hình thức chấp thủ, mặc cả. Cách cho quan rọng nhất là cách cho bằng thái độ mở rộng bàn tay, trải rộng tâm hồn và không nghĩ nhớ gì tới những cái mà mình sẽ có được từ thái độ hào sảng đó. Đó là một cách cho hồn nhiên, tự tại Và cho ở đây chỉ có nghĩa là cho ra.

Nói như vậy, cách cho đẹp nhất chính là cách cho bằng tinh thần của thiền quán: Chỉ biết cho đi mà không hề nghĩ đến việc nhận lại. Cho chỉ biết là cho. Trong toàn bộ pháp môn thiền quán cũng đã dạy ta như thế: Hãy luôn sống Tỉnh Thức và Chánh Niệm đối với tất cả những gì đang xảy ra. Người hành giả chỉ sống trọn vẹn với từng giây phút hiện tại mà không bận tâm mong đợi bất cứ cái gì. Bởi chính thái độ mong đợi đó, dù là mong đợi một thành quả tu học cũng vẫn cứ là một thái độ mặc cả, chấp thủ và phân biệt trong khi chính chúng lại là những cái mà chúng ta cần phải vượt qua.

Một nội tâm chuyên chú là điều mà chúng ta cần phải thực hiện trong tất cả mọi thời điểm. Chúng ta chú niệm vào hơi thở nhưng không chờ bất cứ cái gì từ nó. Chúng ta chú niệm vào từng động tác, cử chỉ của chính mình, chú ý vào từng góc cạnh của đời sống sinh hoạt bằng một tâm hồn thật sự rộng mở: Ghi nhận tất cả rồi để mặc chúng trôi đi bằng thái độ của một người ngắm nhìn dòng nước đang xuôi chảy: Nhận thức rõ ràng sự biến dịch của nó mà không mong đợi nó sẽ mang lại cho mình một hoa trái hay bất cứ thứ quà tặng nào khác. Tinh thần tu tập này cũng là một cách xả bỏ, bố thí. Có hiểu được một cách tận tường như vậy chúng ta mới thấy được pháp môn bố thí là cả một vấn đề tu học quan trọng, một con đường dẫn đến sự hoàn chỉnh nhân cách và đạo hạnh tuyệt vời nhất.

Tôi nghĩ rằng tất cả những điều vừa nói và tất cả những gì mà chúng ta cần phải thực hiện không phải chỉ đơn giản được đi ra từ những trang kinh điển mà ngược lại tôi nghĩ rằng một phần lớn vấn đề phải được chúng ta giải quyết ngay trong chính cuộc tu của mình. Và lời sau cùng, tôi nhắc lại, Biết Cho là bước khởi hành đồng thời cũng là bước đi cuối cùng của người tu học.

-ooOoo-

Lá thư cho những người tìm đạo

Bài viết sau đây của Đại đức Kittisaro, đã được đăng tải trên tờ báo riêng Newsletter của chùa Devon Vihàra vào tháng 9 năm 1987.

Thân gởi các pháp hữu trên toàn thế giới.

Trước hết tôi xin gởi lời chào đầy đạo tình đến mọi người để có thể bắt đầu đi vào lá thư. Có thể tôi đã có dịp gặp gỡ các vị tại ngôi chùa này vào mùa hè năm nay hoặc trong một buổi công giảng nào đó của tôi nhưng tôi vẫn chưa có dịp viết một lá thư để gởi đến các vị. Tôi nghĩ rằng quả là một nhân duyên lớn khi từng người trong số chúng ta tự thấy được rằng mình là một thành viên có mặt trong một tập thể đông đảo cùng hướng về cứu cánh giải thoát. Sự thành tựu một tập thể hướng thượng như vậy chính là sức mạnh của tăng chúng. Chữ Pàli "Sangha" chỉ có nghĩa đơn giản là một nhóm đông, một cộng đồng, một sự góp mặt của nhiều người. Còn nói riêng về thuật ngữ Phật giáo thì danh từ này được sử dụng với một ý nghĩa rất chuyên biệt.

Tăng chúng là một trong ba ngôi báu , một trong ba đối tượng để tất cả Phật giáo đồ quy ngưỡng bằng cách đưa cả ba thần tượng này vào trong chính cuộc tu của mình ở từng phút từng giây thông qua một lời phát nguyện quy y.

Vậy thì chư Tăng chúng trong lời nguyện đó là gì và có ý nghĩa như thế nào trên hành trình giải thoát của chúng ta? Nói một cách chính xác nhất, Tăng chúng trong trường hợp này ám chỉ cho tất cả những cá nhân đã thành tựu Chánh Tri Kiến. Nói khác đi, đó là một tập thể của các vị thánh nhân bất luận Tăng, Tục, nam phụ lão ấu. Và điều đặc biệt hơn nữa, các thành viên trong tập thể này rất có thể là những người chưa từng được xem là Phật tử. Miễn sao đó là những người có khả năng làm chủ được chính mình và toàn bộ đời sống sinh hoạt của họ luôn được điều động bởi trí tuệ như thật.

Từng người trong Thánh chúng là những vị đã thấu đáo được nguyên lý Tứ Đế. Các vị chứng ngộ được cứu cánh thoát khổ và cảm nghiệm trọn vẹn sự an lành tuyệt đối của một người giác ngộ. Ngoại trừ ra bậc A La Hán , các tầng Thánh còn lại phải tiếp tục tu học để nâng cao trình độ Chánh Tri Kiến của mình. Con đường đó của các Ngài cũng hoàn toàn giống như hành trình tu học của các phàm phu chúng ta. Các Ngài vẫn phải liên tục tri nhận một cách chín chắn từng phút giây thực tại theo đúng tinh thần của pháp môn Tứ Niệm Xứ.

Nói gọn lại Thánh chúng hay tập thể Tăng chúng Thánh nhân là bao gồm những con người trí tuệ, những bậc hiền giả thật sự.

Các Ngài cũng vẫn là những con người bình thường như chúng ta nhưng tại sao lại được xem là một trong ba đối tượng để chúng ta quy ngưỡng? Đây là một câu hỏi rất quan trọng nhưng câu trả lời thì rất đơn giản: Chính vì các Ngài là những con người có thật, cũng bằng xương bằng thịt, chúng ta có thể gặp gỡ được các Ngài trong đời sống thường nhật và nhờ vậy các Ngài đã mặc nhiên trở thành một biểu tượng sống động cho con đường giải thoát mà chúng ta đang phải đi qua. Chính tính cách cụ thể và điển hình đó của các Ngài đã dễ dàng tác động vào chúng ta một cách hiệu quả trong khi khái niệm về Phật bảo và Pháp bảo thì đối với phần đông xem ra có vẻ xa vời và trừu tượng hơn nhiều. Chính Thánh chúng đã mang lại cho cuộc đời những lời dạy, có thể bằng ngôn từ, có thể bằng nhân cách.

Phải nhớ thêm rằng một nhãn hiệu hay một thông tin mang ý nghĩa tôn xưng hoặc phủ nhận ai đó là Thánh nhân hay phàm phu, đối với chúng ta quả thật không cần thiết. Bởi vì cho dầu có tò mò đến mấy, trong tự thâm tâm, chúng ta cũng không sao tránh được một nỗi hoài nghi về những thông tin và nhãn hiệu đó.

Vấn đề quan trọng nhất chính là việc chúng ta tự hàm dưỡng lấy cho chính mình cái khả năng cảm nhận và đánh giá bằng chính trí tuệ bản thân. Chính khả năng đó mới khả dĩ đem lại cho chúng ta những người bạn tốt. Một người bạn tốt có đủ những tiêu chuẩn đã nói ở phần trước luôn được Đức Phật xếp vào hàng ngũ tăng chúng của Ngài. Ngài dạy đó là những vị "Xứng đáng nhận được các tặng vật, xứng đáng nhận được các lễ phẩm, các cử chỉ tôn kính của người khác. Các vị là phước điền vô thượng cho đời". Và dầu có nói như thế nào đi nữa thì Tăng bảo vẫn là một chỗ nương nhờ cho những người tu học. Chúng ta đừng bao giờ quên điều đó.

Như đã nói, theo kinh văn thì Tăng chúng được ám chỉ cho các vị tỳ kheo và tỳ kheo ni nhưng nếu giải thích một cách rốt ráo thì từ ngữ tăng chúng có nghĩa rộng hơn, gồm luôn tất cả những ai thành tựu được Chánh Tri Kiến. Bởi một điều hết sức rõ ràng là lá y với chiếc đầu không tóc xem ra vẫn chưa đủ để đảm bảo những giá trị trí tuệ và đức hạnh. Nếp sống xuất gia chỉ thực sự có giá trị khi được thực hiện một cách nghiêm túc và hết mình để nhờ vậy giới tu sĩ mới có điều kiện phát triển đời sống nội tâm. Thực tế đã cho ta thấy rằng hình thức sống không quan trọng, mà tinh thần sống mới là điều quyết định giá trị của một tập thể hay cá nhân. Từ đó suy ra, cái gọi là Tăng chúng trong chừng mực nào đó, không hề bị giới hạn trong một màu áo hay nhãn hiệu tôn giáo nào cả.

Như vậy, ở một định nghĩa rộng rãi và chính xác nhất, ý nghĩa của chữ Tăng Chúng chỉ được qui định từ chính nội dung của mỗi cá nhân trong tập thể mà thôi. Nhiều cá nhân như vậy sẽ hình thành nên cái gọi là Tăng Bảo, Tăng Chúng. Trong khi thế giới phàm phu là một dòng thác lũ xô bồ và tạp loạn với đủ thứ tình cảm, định kiến và thống lụy thì thánh chúng của Đức Phật quả là một vùng biển lặng, bình yên, thâm sâu mà vẫn tươi mát đủ mang lại cho người náu nương một sự yên tâm, an lòng. Tăng Chúng là những người bạn tốt, những người thầy có nhiệt tâm để nâng bước và hoàn chỉnh chúng ta. Niềm tin của chúng ta đặt nơi Tăng Chúng phải được xây dựng để thành ra một phần máu xương của đời sống, những tần số, tín hiệu chính xác nhất. Trình độ tu chứng của mỗi người không thể được đánh dấu bằng những con tem xác nhận.. Nếu chúng ta cứ dại khờ chạy theo một nhãn hiệu nào đó để cố tin rằng ông này đã chứng Dự Lưu, bà kia là vị Bất Lai... thì xem ra chúng ta vẫn cứ là một người mù lòa bám theo tay người khác và suốt đời sẽ phải bị đau đầu vì những con dấu hỏi vô ích.

Nói vậy có nghĩa là chúng ta không cần thiết phải làm thỏa mãn tính tò mò của mình bằng cách tin bừa vào quả vị chứng ngộ của ai nhưng điều này cũng không có nghĩa là chúng ta chối bỏ hoàn toàn việc xác nhận ai đó là bậc hiền trí, một vị thiện hữu, một người thầy khả kính. Tuy không nhắm mắt tin theo lời người khác để vội vã đánh giá một các nhân nào nhưng bằng vào khả năng cảm nhận của bản thân, nếu chúng ta xác nhận được ai đó là đối tượng đáng để cho mình học hỏi rồi tôn kính và gần gũi họ, thì đây cũng là một điều hết sức quan trọng. Bởi chúng ta cũng còn nhớ rằng Đức Phật đã từng dạy người Phật tử nên thân cận các bậc hiền trí hơn là những người thiếu trí. Thái độ sống nhờ cậy này của chúng ta không còn là một sự theo đuổi mù quáng nữa, mà đây chính là những bước đầu để chúng ta học cách xác định cái gì là thiện ác, đúng sai thông qua khả năng phản ánh của tự tâm. Rồi cũng từ chặng đường đó, chúng ta sẽ bắt đầu học được cách trân trọng những đức tánh giá trị để ân đức Tăng bảo lúc này sẽ thành ra một nguồn đạo lực quan trọng cho chúng ta. Chúng ta sẽ trở nên thông minh hơn và từ cảnh giới tư tưởng của phàm phu, chúng ta sẽ tiếp nhận được những hướng dẫn mang nội dung vượt thoát. Chúng ta sẽ nghe được những giáo lý như thật về Ta, về Người, về Thời Gian, về những Khát Vọng và sau cùng là được nghe về tất cả những gì đã làm nên sự hiện hữu chính mình.

Ngay trong lời phát thệ quy y Tăng bảo coi như chúng ta đã nói lên ước nguyện tìm thấy cho mình người bạn lành trong nội tâm. Tăng chúng trong lòng ta không còn là những đối tượng tương giao mang tính chủ khách nữa, ở đây Tăng chúng đã trở thành một thứ đạo tình vô phân biệt: Tăng chúng là biểu tượng cho các đức tính và các đức tính dĩ nhiên phải được xem là một phần nội tâm của chúng ta. Thậm chí tôi còn muốn tất cả các bạn hãy đọc lá thư này bằng cái đạo tình đó nữa.

Với tất cả những gì tôi đã nói về Tăng Bảo tức Tăng Chúng nãy giờ, tôi mong tất cả các bạn hãy cùng tôi đi xa hơn nữa trong định nghĩa này. Nếu Tăng Chúng đã được hiểu là những biểu trưng cho các đức tính thì ngay khi có lòng quy ngưỡng Tăng chúng, chúng ta đã đồng thời nhắc lại lời phát thệ quy ngưỡng Phật bảo và Pháp bảo thêm một lần nữa. Như vậy hễ nhắc đến Tăng bảo thì chúng ta không chỉ đơn giản nói tới một cá nhân hay tập thể nào hết, mà sâu rộng hơn, chúng ta phải nhớ tới tất cả những gì được xem là nguồn đạo lực cho cuộc tu của mình.

Mùa hè năm nay tôi đã có được một cơ hội thật tuyệt vời để cảm nghiệm trọn vẹn ý nghĩa của hai chữ "Tăng Chúng": Đó là từng buổi hướng dẫn các thiền sinh, từng giờ đàm luận Phật pháp, những buổi hành lễ chung với chư tăng và các cô nữ tu học trò tôi và đặc biệt là với đại đức Sumedho, người thầy khả kính của tôi. Tôi đã học khá nhiều điều thú vị từ sự góp mặt của từng người trong tập thể. Nhớ lại chuyện từ hồi xưa cho đến bây giờ, kể từ ngày bỏ nhà ra đi để trở thành một tu sĩ với lý tưởng tìm đạo giải thoát, tôi đã được Tăng chúng giúp đỡ rất nhiều. Các bạn có biết không, trên suốt con đường tu học của bản thân, chúng ta không sao phủ nhận được cái đạo tình của các pháp hữu mà ở đây tôi muốn các vị gọi là Tăng chúng. Dù có ở đâu và với trình độ tu học như thế nào, chúng ta vẫn luôn là bé bỏng trong sự chở che của Tăng Chúng. Với sự trợ lực của Tăng Chúng, đời tu của chúng ta sẽ mỗi lúc một tốt hơn và chúng ta cũng sẽ ngày một xứng đáng với tất cả ân tình của đời sống.

Nói vậy có nghĩa là trong Tăng Chúng luôn có Tăng Chúng và chính Tăng Chúng tạo ra Tăng Chúng. Chưa hiểu gì về Tăng Chúng, chưa được sống trong cái tình pháp hữu thật sự thì coi như chúng ta vẫn cứ mãi tự cô lập mình trong một cái lồng kín Tôi và Của Tôi vốn mong manh như một bong bóng nước. Tự nhốt mình trong một thế giới như vậy, không gian sinh hoạt của chúng ta và cả thời gian tồn tại của chúng ta coi như đã bị thu hẹp, niềm hạnh phúc có được từ tha nhân cũng vì vậy mà bị giới hạn. Tôi nghĩ rằng các bạn cũng có những suy nghĩ như tôi vừa nói.

Nào, bây giờ chúng ta hãy thử kiểm tra lại cảm giác của mình khi có một nếp sống nội tâm hòa nhập với Tăng Chúng, một tập thể gồm những người hiền trí và tịnh lạc. Như đã nói, Tăng Chúng luôn đem lại cho chúng ta một sức mạnh trí tuệ và niềm hạnh phúc có được từ thành quả tu học đó sẽ giúp chúng ta được thư giãn, niềm tin của chúng ta càng được củng cố. Phải nói rằng đối tượng của niềm tin đó là một sức mạnh rất lớn. Ta hãy thử nghĩ xem, với những định nghĩa trên đây thì số lượng Tăng Chúng quả là vô hạn và từng người trong tập thể đó đều là những cá nhân sống tỉnh thức trước mọi bản chất của cuộc đời trong từng giây phút. Đối với một tâm hồn bị ràng buộc trong những định kiến phân biệt thì một sự hòa nhập như vây chính

là một nguồn đạo lực vô cùng quan trọng. Tất nhiên là trong đời sống của chúng ta vẫn còn trăm thứ nhiêu khê khác nhưng với một niềm tin vào Tăng Chúng, chúng ta vẫn có thể tự tại tu học. Niềm tin vào Tăng Chúng là một thứ đạo tình mang giá trị của một nguồn đạo lực giúp ta xây dựng được Chánh Tri Kiến và phá vỡ được cái không gian tù túng của ngã chấp mà từ bấy lâu nay chúng ta vẫn bị giam giữ trong đó.

Trong cuộc sống thường nhật, chúng ta dĩ nhiên không thể dễ dàng chọn hay tránh những người đồng trú một cách như ý. Tuy nhiên giữa tất cả những nghịch cảnh và thử thách khốc liệt nhất chúng ta vẫn có thể tìm thấy cho chính mình một sức mạnh tu học từ thái độ hiểu biết và quy ngưỡng Tăng Chúng. Tăng Chúng theo đúng như định nghĩa mà tôi đã nói ở trước thì luôn có thể hiện diện ở bất cứ nơi đâu và vào lúc nào. Đôi lúc chúng ta nếu cần thì cũng tạm thời quên đi những người chung quanh mình nếu họ không thật sự có được những giá trị của một thành viên trong Tăng Chúng. Đối với chúng ta lúc này, hình bóng Tăng Chúng đã được thiết lập vững chắc ngay trong nội tâm, bất cứ ai, kể cả những người trong gia đình của chúng ta cũng đều có thể là Tăng Chúng được cả và ai cũng có thể giúp chúng ta những lời dạy quý giá. Nói tóm lại, chính niềm tin nơi Tăng bảo đã biến chúng ta thành ra một bậc hiền giả đức hạnh và đồng thời cũng mang lại cho chúng ta một bậc hiền giả đức hạnh. Đó là một hiền giả luôn im lặng nhưng nói rất nhiều và bổn phận của chúng ta là phải biết trân trọng, tri ân bằng tất cả chân thành.

Mong sao các bạn luôn tìm thấy cho mình một người pháp hữu như vậy.

Thân ái,
Tỳ kheo Kittisaro.

-Hết-